

Fiets-Fit training 1 – Nico Offerman

 nico-offerman.nl/fiets-fit-training-1

ThemeGrill

23 september
2013



Fiets-Fit training 1

Start met sportief fietsen! Leer in 6 weken de basistechnieken!

Dit was al weken dé tekst die Twitter en Facebook vulde. En nu was het dan zo ver de Fiets-Fit trainingen gingen van start in het hele land en zo ook in Zoetermeer. Bij Toer Vereniging Zoetermeer '77 hadden zich 15 deelnemers ingeschreven en meer wilde wij niet omdat wij iedereen voldoende aandacht willen geven. Om 09:00 uur spoedde ik mij naar de club alwaar ik Hendy en Marcel zou aantreffen om gedrieën de training en begeleiding voor Fiets-Fit te doen. Nu was er bij de vereniging ook de kennismakingdag voor de jeugd toerders en MTB waardoor de kantine te klein werd voor alle bezoekers. Maar uiteindelijk kreeg alles zijn plekje. Na het voorstellen zijn we naar buiten gegaan voor de fietscontrole, dit viel deze keer zeker niet tegen er stonden mooie fietsen te wachten op de eerste training.

De opbouw van de training was. – 1. Warming Up, hierbij werden gelijk de aanwijzingen behandeld die je nodig had om in een peloton te rijden. Het was even wennen met de teksten "Voor, Tegen en Paaltje" maar uiteindelijk ging dat goed. – 2. Schakelen, hierbij reden we om een groot vierkant waarbij Marcel het tempo aangaf. Licht geschakeld reden ze rondjes tot ze er duizelig van werden. Na veel schakelen en versnellen gebruikte we het vierkant gelijk voor een balans oefening waarbij de deelnemers iedereen mocht afsnijden en dwars mocht zitten zonder elkaar te raken. – 3. Remproef, we reden naar een traject waar de remproef zonder gevaar kon worden gedaan. Voor we deze training gingen doen konden we nog even een balans oefening doen waarbij je je fiets goed schuin moest houden en ook nog rechtdoor moest rijden. Uiteindelijk ging dit goed dus nu de remproef. De eerste opdracht was rem met beide remmen en kom tot stilstand zonder te slippen omdat slippen onnodige slijtage veroorzaakt aan de banden en nog belangrijker dat je de controle verliest over je fiets. De volgende opdracht "Rem alleen met je achterrem" was al een stuk moeilijker en indien er een muur had gestaan waren er die er dwars doorheen zouden rijden. Toen het remmen met de achterrem

goed ging kwam het spannendste onderdeel van de remproef namelijk gebruik alleen de voorrem. Maar veiligheid voor alles dus liet Hendy uitvoerig zien hoe je kan remmen met je voorrem. Dat gaf de deelnemers alweer wat moet en met een aardige snelheid kwamen ze aanrijden en met grote angstige ogen deden ze de remproef. Na een aantal keer kregen ze door dat het allemaal wel kon en dat ze de fiets aardig in bedwang konden houden ze gingen zover dat er ook nog "Stoppie's" werden veroorzaakt. - 4. Zelf vind ik het altijd fijn om af te sluiten met een kijkje naar de volgende training, daarom lieten we de deelnemers alvast dalen en klimmen. Het hobbeltje was niet zo groot maar we lieten ze toch de houding aannemen of ze de Alp over moesten. Voor we het door hadden was het alweer tijd en Marcel bracht de deelnemers in peloton vorm weer veilig terug naar het clubhuis alwaar ze de Bidon van de NTFU in ontvangst namen.

Op naar de volgende week, en dan kunnen we zien of het huiswerk wel gemaakt is?

Nico Offerman.