

Fiets-Fit 29-09-2013 2e Trainingsdag – Nico Offerman

 nico-offerman.nl/fiets-fiet-29-09-2013-2e-trainingsdag

ThemeGrill

29 september
2013



Fiets-Fit 29-09-2013 2e Trainingsdag

Vandaag dus de 2^e dag van de Fiets-Fit training we hadden een druk programma staan van techniek tot bikkelen. Om 09:15 uur kwamen de eerste cursisten al binnen en om 09:45 uur waren we compleet. Dus alle 15 deelnemers waren er weer. Ook de drie trainers stonden om 10:00 uur klaar.

Uiteraard gingen we van start met de presentielijst, ook had Marcel nog een opmerking over de snelspanners en de stand daarvan. De warming-up kon beginnen met Marcel aan kop en Hendy nam de achterhoede terwijl Nico de veldjes ging klaarzetten. Op het veld aan gekomen verdeelden we de groep in tweeën, groep 1 begon aan het aanrijden van de bocht en groep 2 begon aan de slalom en de Box in Box uit. Nico had deze trainingen voor gereden met een 29er zodat we er zeker van konden zijn dat alles netjes gereden kon worden. En dat was ook zo op een paar foutjes na ging het slalom parcours goed en kijkend naar de bocht waarbij de juiste route gevonden moest worden zag ik dat er grote snelheden gehaald werden. Nu werden de groepen gewisseld en we zagen dezelfde kwaliteit. Omdat we toch een mooi veld tot onze beschikking hadden konden we nog even terug komen op de remproef, de cursisten moesten nu haaks en licht slippend de bocht door. In het begin zag je de meeste angstig kijken en durfden in de bocht niet zo hard te remmen maar ook hier kwam verandering in, op het moment dat het ging lukken waren ze niet meer te houden. De snelheid ging omhoog het remmen ging steviger en het gras werd eruit gereden 😊 Mooi om te zien dat met veel oefenen je ver kan komen.



Na deze technische oefeningen gingen we weer op pad en omdat we een leuke heuvel tegen kwamen konden we er nog even een leuke oefening in brengen, de cursisten moesten met 1 been trappen en zo omhoog rijden en uiteraard wisselend van been. Het gevolg was veel gepuf en gesputter. Nu gingen we naar het klim / daal werk maar omdat er onderweg een lang zandpad lag konden we het niet laten om deze ook even mee te nemen. Na uitleg van Hendy hoe je het beste over het zand kon rijden knalde ze er door en achter Hendy aan. Marcel en Nico spoorde de achterblijvers aan en met tips en aanmoedigingen kwamen we aan het einde van het pad waar de achterblijvers met groot applaus werden ontvangen. Tijd om uit te rusten was er niet er moest geklommen worden, dus op naar dé berg. Nu zijn er wegwerkzaamheden en was de toegang afgezet met een hek. Nico reed alvast vooruit om een doorgang te creëren tussen het hek en een diepe geul.

Zo kon iedereen er netjes tussen door! Iedereen? Nee Saskia had bedacht dat als de snelheid groot genoeg was ze wel door of over de geul te kunnen rijden en in een flits zag ik Saskia deze poging wagen zo kwam de fiets plots tot stilstand alleen Saskia niet die ging met een **flikvlak-overslag** over de fiets en de geul. Hans van Zetten had hier een dikke 8,1 voor gegeven. Gelukkig zonder schade kon Saskia weer lachend haar weg vervolgen.

De klim: uit ervaring wist ik nog dat de klim lastig was. Het bestaat uit slecht asfalt met grind en uitstekende wortels en als je niet goed aan je stuur zou trekken werd je zo een schildpad. (op je rug liggend met je fiets op je buik heet een schildpad) Maar onze cursisten vonden deze berg een bergje en stelde niets voor zeiden ze terwijl ze hijgend over het zadel gebogen stonden. Oké daar wisten de trainers wel raad op en we kregen iedereen stil op de volgende klim. Ook werd hier het afdalen geoefend. Vooral technisch afdalen dus langzaam naar beneden. Voor we het wisten was het alweer tijd om terug te gaan naar het clubhuis, via een off-road parcours gingen we richting het clubhuis. Maar onderweg kon Marcel die weer voor reed het niet laten om iedereen een klein stukje zandpad op de sturen. Een half uur te laat kwamen we weer bij het clubhuis aan en kon iedereen met huiswerk weer op huis aan.

Tot volgende week,
Nico Offerman.

Foto's van deze dag staan in mijn Google-album [Klik HIER](#)