

# zondag 6 oktober 2013

---

 [nico-offerman.nl/fiets-fit-06-10-2013-3e-trainingsdag](http://nico-offerman.nl/fiets-fit-06-10-2013-3e-trainingsdag)

ThemeGrill

7 oktober  
2013



## Fiets-Fit 06-10-2013 3e Trainingsdag

Spijtig genoeg kon ik zelf niet aanwezig zijn bij de Fiets-Fit training, maar ik was er van overtuigd dat Marcel en Hendy het zeker ook zonder mij zou kunnen. Marcel heeft dan ook een stukje geschreven met de belevenissen van de 3e training en wederom een leuk filmpje gemaakt.

De film die jullie nog te goed hadden van Training 2 staat hier [>KLIK HIER<](#)  
Het filmpje van training 3 kan je hier vinden ">  
[>KLIK HIER<](#)

## MTB Fiets Fit les 3 06-10-2013

---

Omdat Nico vandaag zelf de training niet kon geven (hij had een familie uitje), werd ik naar voren geschoven om de training obstakels en bochten te geven. Dat vond ik natuurlijk helemaal niet erg, want daarom ben ik tenslotte fiets-fit instructeur geworden! De ochtend begon al goed, toen ik er iets te laat achter kwam dat het tijd was richting club te gaan. Ik was namelijk nog bezig met het maken van een filmpje van de week ervoor (wat overigens wel af is). Aan de late kant, maar toch ruim op tijd richting clubhuis. Onderweg kwam ik Hendy tegen, dus reden we samen op een aardig tempo richting Buytenpark. Bij de voetbalvelden aangekomen, reed ik nog even snel rechtsaf. Ik wilde nog even wat klaarleggen voor de training. Eerder deze week, had ik namelijk een paar mooie takken/balken gezien, die ik goed kon gebruiken als obstakel. Deze klaargelegd op het veldje waar we de eerdere twee weken ook onze oefeningen gereden hadden en dan toch op naar de club. Daar aangekomen, had Nico gelukkig wel iedereen ontvangen, maar om 10 uur moest hij toch echt weg. Tijd voor mij dus, om de groep mee te nemen voor een obstakel en bochtentraining. Na een klein rondje warmrijden door en om het Buytenpark, reed Saskia lek. Gelukkig was dit snel gemaakt, alleen koelde iedereen toch weer wat af. Om weer op te warmen, dus nog even snel een extra rondje rijden. Na dit rondje, bleek dat Patrick met de jeugd zijn plek had ingenomen op "ons"

veldje, om wat oefeningen te rijden. Hierdoor week ik uit naar een plekje in het Buytenpark waar we rustig onze obstakeltraining konden beginnen. Om te beginnen, moest het voorwiel opgetild worden. Dit is een techniek die vaak goed van pas kan komen, om je voorwiel net even over die balk, wortel of zelfs stoeprand heen te tillen. Hier zijn een paar technieken voor. Je kunt hard aanzetten in een lichte versnelling, waardoor je een wheely maakt, of je kunt simpelweg aan je stuur trekken. Mijn voorkeur gaat echter uit naar een iets minder inspannende methode, namelijk "pompen en trekken". Hiermee duw je eerst met je volle gewicht op je stuur (waardoor de voorvork inveert) en trek je vervolgens je gewicht naar achteren, om zo het voorwiel op te tillen (en de voorvork heel snel uit te laten veren). Zo gebruik je de energie die je in de voorvork gestopt hebt, om een kleine sprong met je voorwiel te maken. Dit hebben we dan ook eerst (na een kleine demonstratie van Hendy) uitvoerig geoefend. Na een tijdje heb ik Hendy gevraagd de balken op te halen bij Patrick, zodat het echte werk kon beginnen. Iedereen kon inmiddels zijn voorwiel aardig van de grond krijgen, dus werd het tijd om over een kleine tak heen te springen. Op deze manier kon iedereen zijn voorwiel over iets heen tillen. Voor sommigen een opgave, voor anderen een pleziertje. Het ging nu vooral om de timing. Als je te laat op je stuur duwt, zit je al bovenop de balk. Maar als je te vroeg je voorwiel omhoog trekt, komt hij weer neer op, of voor de balk. Dit was voor sommigen even aftasten, maar met het gebruik van een laag obstakel, kon iedereen dit mooi even oefenen. Na een paar keer proberen, vond iedereen het eigenlijk wel meevallen. Het ging dan ook steeds makkelijker. Tijd dus, voor een wat groter obstakel. Een dikkere tak, maar wel 1 waar nog steeds prima overheen te rijden valt. In het begin leek dit wat eng, maar eenmaal getrotseerd, viel het eigenlijk iedereen reuze mee. Sommigen pakten zelfs het achterwiel ook even mee over de tak heen. Toen iedereen de tak "bedwongen" had, vond ik het tijd om de bocht er nog even bij te pakken. Op een parcours kom je immers genoeg bochten tegen, dus die kun je niet genoeg oefenen. De bocht in gedachten, lag op het mountainbike parcours. Opzich niets mis mee, maar daarvoor moest wel geklommen en gedaald worden. Daarom reed ik via een kleine omweg richting het parcours, met een kleine klim en een kleine afdaling. Hierop wees ik iedereen op de juiste houding(en), om het geheugen een klein beetje op te frissen. Aangekomen bij het parcours, liet ik het tempo bewust erg terugvallen. Hierdoor schakelde iedereen eerst even terug, voordat we aan de klim begonnen. Bij de bocht die we zouden gaan trainen, heb ik nog eens benadrukt hoe belangrijk het is om de bocht door te kijken. Iedereen kon nu beginnen aan het rijden van kleine rondjes. Hierbij vooral lettend op de betreffende bocht, die met de goede techniek bedwongen moest worden. Zelf ben ik in de bocht blijven staan, om wat aanwijzingen te geven. Al snel bleek, dat veel mensen dit toch best spannend vonden. Maar met de juiste aanwijzingen, werden de bochten steeds sneller en vloeiender. Nadat iedereen een aantal keer de bocht gereden had en er bij iedereen goede vooruitgang in zat, besloot ik om het geleerde van de afgelopen 3 weken in de praktijk te brengen. Iedereen mocht mij volgen, met een rondje over de "kleine berg" van het parcours. Ook hier werden de nodige tips gegeven, maar ook gevraagd. Erg prettig om te merken dat mensen graag de techniek willen beheersen. Na een kleine pauze, hebben we nog een tweede ronde gereden over het parcours, om daarna een stuk over asfalt af te koelen. Het zonnetje

was namelijk gedurende de ochtend goed gaan schijnen, dus de temperatuur was omhoog geschoten. Daarbij was het voor de meesten een aardig zware training, dus een beetje verkoeling kon zeker geen kwaad. Na een klein rondje afkoelen, hebben we nog even afgerond met een balansoefening. Hierbij was het de bedoeling, om iedereen de rechter hand te geven, terwijl je op elkaar af fietst. Een leuke oefening, die iedereen ook de kans geeft elkaar even te de hand te schudden op een speelse manier. Na iedereen bedankt te hebben voor zijn/haar inzet, hebben we met zijn allen bij het clubhuis de zondagmorgen afgesloten (het was ook inmiddels middag geworden tenslotte 😊 )