

20-10-2013 Fiets-Fit training 5 – Nico Offerman

 nico-offerman.nl/20-10-2013-fiets-fit-training-5

ThemeGrill

21 oktober
2013



20-10-2013 Fiets-Fit training 5

En het werd zomer! WoW een goed bericht na verleden week maar dit keer was ik voorzichtig omdat ik het altijd fout voorspeld. Onderweg naar de club kreeg ik gelijk zin om een ommetje te maken dus dit keer niet rechtstreeks naar de club. Onderweg kon ik lekker nadenken over de training en omdat we altijd een plan B achter de hand houden bedacht ik een combi dus ik was er uit. De Balijbrug heeft als uitdaging steile klimmetjes dus ook strakke afdalingen en een trap maar dan ook een hele lange trap. Dus de techniek training werd traplopen en billybiken en een leuke veldrit door Zoetermeer en de blubber.

Om 09:15 uur kwam ik de kantine in waar de koffie al klaar stond en al gauw kwamen de eerste cursisten alweer binnen, zo konden we meer dan een half uur sterke verhalen ophalen en ook de SnertRit van de vorige dag nog even ophalen. Omdat één deelnemer te laat was maar wel belde dat hij er aan kwam stuurde ik Marcel en Hendy met de groep op pad voor de warming-up Marcel gaf aan welke route hij zou rijden zodat wij ze



tegemoet konden rijden als de verlate deelnemer binnen zou komen, waarop ik direct bedacht dat ik dat niet zou doen ik kreeg terplekke medelijden met de cursisten omdat de route voor de warming-up behoorlijk lang was maar Marcel wist mij te overtuigen dat deze groep super was en dat ze dit wel aan konden. Uiteindelijk heb ik ook nog wel een warming-up kunnen rijden.

Weer bij de club aangekomen kwam de groep er ook aan en konden we compleet op pad. Richting de Balijbrug wist Marcel nog even een houtsnipperpad mee te nemen maar voor we daarop kwamen moesten we flinke afdaling nemen, hiervan schrokken ze toch

even maar uiteindelijk kwam iedereen heelhuids op het pad. Nu kan je de Balijbrug via het asfalt op maar je kan ook via een flinke klim via de graswal omhoog en aangezien we aan het mountainbike waren namen we deze route. Boven op de brug kon ik iedereen uitleggen wat billybiken is, om af te dalen moet je goed achter je zadel hangen en is de afdaling te stijl dan kan je zelfs zover achter je zadel hangen dat je armen gestrekt zijn en je buik op het zadel rust, Dit gingen we gelijk proberen en beneden aangekomen waren ze enthousiast over deze manier van dalen, je had nu zo veel controle over je fiets dat er geen afdaling meer is die je niet kan nemen. Omdat de moed er goed inzat gingen we over op het traplopen. We namen hiervoor één gedeelte maar die was al hoog genoeg, bij de trap aangekomen waren er die vergeten waren dat ze zo goed konden afdalen maar iedereen was na twee keer de angst alweer kwijt. Nadat we foto's genomen hadden gingen we weer op pad de bedoeling was een bospad te slachten met wat hindernissen zoals bielsen in de modder die natuurlijk lekker glad zijn en grppeltjes en boomstronken. Er naartoe moesten we een brug op draaien en net op het moment dat ik bedacht dat dit wel heel erg glad was raakte ik mijn voorwiel kwijt en pats daar ging ik, dit was natuurlijk niet het juiste voorbeeld maar ik was zo snel weer op de fiets dat het niet zo erg opviel. Verder ging het pad en de obstakels iedereen goed af dus nu op voor een veldrit. We reden zo hard mogelijk langs een paardenpad wat normaal al een energievreter is maar nu met veel plassen nog zwaarder was en je bleef niet moeders mooiste. Werd je niet nat en vuil van je zelf dan kreeg je de volle laag van je voorrijder en zo kwamen we onder de modder het pad af. Maar niet iedereen Wilma vond het wel best en nam lachend het asfalt. Zo kwamen we weer in het Westerpark waar we kruip door sluip door richting de club gingen.

Ja als het gezellig is gaat de tijd snel voorbij, tot volgende week.

Nico Offerman