

Fiets-Fit bij Toerclub Voorne-Putten

door Patrick Meijer

Zondag 23 maart 2014 1e clinic dag

De 1e clinic dag van Fiets-Fit bij TCVP ging van start. Helaas een sombere regenachtige dag.



De een na de andere cursist kwam op de fiets of met de auto aangereden (knipoo). We werden welkom geheten door Dennis, Ron en Govert (die tevens voor een lekker bakkie koffie had gezorgd). De groep cursisten bestaat uit 10 mannen en 8 vrouwen in verschillende leeftijdscategorieën. De dag werd gestart met een

kennismakingsrondje, beginnend met de instructeurs die wat over zichzelf vertelden, over hun fietshobby en die ook een klein beetje reclame maakten voor TCVP. Daarna waren de cursisten aan de beurt om één voor één te vertellen wat hun doel is en wat ze met deze clinic willen bereiken. De doelen zijn wisselend, zoals het leren van de basistechnieken, deelnemen aan de Alpe d'HuZes, toertochten fietsen etc. Mijn doel om deel te nemen aan deze clinic is om mijn conditie, fietstechnieken en fietsvaardigheden tot een beter niveau te brengen. De gedachten vanuit de instructeurs is, dat we na de 6 clinic dagen een toertocht van 70 km moeten kunnen fietsen. Ik denk dat ik dat wel haal.

Na de kennismaking gaven Dennis, Ron en Govert theorieles. Dennis vertelde dat mensen fietsen voor ontspanning en voor een gezonde levensstijl met betrekking tot conditie en lichaamsgewicht. Dennis en de cursisten moesten wel een beetje lachen om het punt lichaamsgewicht. Vervolgens vertelden Dennis en Ron wat over de afstelling van de fiets, waarbij we ook een instructie op papier kregen, zodat we de afstellingen van onze fietsen zelf konden controleren. Als laatste vertelde Ron nog over de veiligheid; denk hierbij aan helm, bril en handschoenen. De 1e clinic stond in het teken van remmen en schakelen.

Na al het gepraat was het tijd om op de fiets te stappen en oefeningen te doen. Allereerst liepen we de afstelling van onze fietsen door. Dennis en Ron gaven voor iedere oefening uitleg wat precies de bedoeling was. De oefeningen bestonden uit:

1. Kris kras door elkaar heen fietsen op een vierkant van enkele meters; dit was nog niet zo makkelijk. Er zijn bij deze oefening enkele mensen gevallen, doordat zij hun balans verloren en niet tijdig uit hun klikpedalen konden komen.
2. Vossenjacht op een vierkant van enkele meters; ook deze oefening was nog niet zo gemakkelijk. Behalve voor Iris. Zij won achter elkaar.
3. Schakelen door omhoog – omlaag te schakelen, zowel voorblad als achterblad; deze oefening was voor iedereen goed te doen.

4. Bovenaan het stuur remmen met links, rechts en beiden & onderaan het stuur remmen links, rechts en beiden en dan uitkomen op een vastgestelde plek. Hierbij merkten we dat door onderaan te remmen je sneller stilstaat. Ook deze oefening was voor iedereen goed te doen. We waren helaas genoodzaakt te schuilen in het clubhuis, omdat we een fikse hagelbui kregen.

Prettig voor sommige cursisten was dat de instructeurs één op één uitleg gaven indien de oefeningen lastig waren.

De 1e clinic was voorbij gevlogen in 3 uur terwijl er ongeveer 2 uur voor stond. Time flies when you're having fun.

De groep was erg enthousiast en de sfeer in de groep en de instructeurs was gezellig zo op de 1e dag. We kregen na deze dag ook nog huiswerk mee: tweemaal een afstand fietsen tussen de 20 en 40 kilometer. Dennis en Ron boden aan om dinsdag en donderdag samen met geïnteresseerde cursisten te fietsen.

Later op de dag merkte ik wel dat ik gespannen had gefietst bij de 1e 2 oefeningen om niet te vallen, gezien ik aardig wat spierpijn had in mijn armen.

Zondag 30 maart 2014 2e clinic dag

De 2e clinic dag van Fiets-Fit bij TCVP ging van start met helaas één afgevalen cursist. Iedereen was



scherp gezien niemand te laat was in verband met de zomertijd. De zomer was ook terug te zien in het weer, want het was een schitterende zonnige dag. Ditmaal werd iedereen welkom geheten door Cindy en Marcel. Tevens hadden zij een klein presentje voor de cursisten na afloop van de dag.

De dag werd gestart met theorie. Cindy en Marcel vertelden over voeding en drinken, zoals energiebehoefte, voeding en herstel. Drink voldoende en wat je moet eten voor, tijdens en na het fietsen. De 2e clinic stond in het teken van balans.

Cindy en Marcel gaven voor iedere oefening uitleg wat precies de bedoeling was. De oefeningen bestonden uit:

1. Herhaling van de 4e oefening van de 1e clinic dag;
2. Slakkenrace; cursisten werden in 2 groepen verdeeld en moesten proberen als laatste over de finish te komen. Deze oefening was makkelijker gezegd dan gedaan. De finale werd gewonnen door Ad Klepper.
3. Slalommen tussen pionnen, die kort op elkaar en verder weg van elkaar lagen. Deze oefening was voor iedereen goed te doen.
4. Korte groepsrit buiten het terrein. Hier merkte je, dat heel veel cursisten dit niet gewend zijn. Men was/is niet bekend met de uitspraken en de handgebaren, die men gebruikt bij groepsritten. Ook bij grote obstakels merkte je dat men dan niet weet hoe te handelen, gezien iedereen elkaar links en rechts voorbij ging over de gehele breedte van de weg.

5. Uitleg van een snelle schoonmaak van de fiets door Dennis. Hij gebruikte een fiets van een cursist als demo, waarna iedereen zijn fiets aanbood als demo. Cindy gaf nog een korte uitleg over fietskleding. En gaf aan dat zowel mannen als vrouwen met de blote billen in de fietsbroek moeten.

Je merkte dat het iedereen langzamerhand steeds makkelijker afgaat. Denk hierbij aan het remmen, schakelen, meekomen met de groep. De groep was weer erg enthousiast en de sfeer in de groep en de instructeurs wordt steeds beter en gezelliger. De cursisten trekken steeds meer met elkaar op. Na afloop kregen alle cursisten een bidon en een fietsbel aangeboden door de NTFU. Ik ben heel benieuwd naar de komende 4 clinicdagen. Cindy en Marcel boden ook aan om dinsdag en donderdag samen met geïnteresseerde cursisten te fietsen.

Conclusie na 2 clinicdagen vanuit mijzelf.

Theorie die verteld wordt is duidelijk en volledig. Ik mis wel theorie op papier, zodat men dit thuis kan nalezen en later nog eens kan raadplegen. Vragen worden duidelijk beantwoord door de instructeurs. De oefeningen worden duidelijk uitgelegd en/of voorgedaan en zijn voor iedereen goed te doen. Je merkt wel dat het een basis clinic is, omdat niet iedereen al een tijd fiets en bepaalde ervaring heeft met de fiets.

Ik merk dat ik zelf steeds enthousiaster wordt om te fietsen door deze clinic, gezien ik nu veel vaker op de fiets zit en minder op de bank. Ik hoop dat er vanuit de NTFU ook vervolg clinics worden gegeven op een hoger niveau om conditie, fietstechnieken en vaardigheden tot een nog beter niveau te brengen. Ik zou me daar dan zeker voor inschrijven.