

## FietsFit cursus in Etten-Leur

Op 24 september 2011 ben ik gestart in Etten-Leur met mountainbiketrainingen van Fiets-Fit! Ik heb lang getwijfeld om mijzelf op te geven voor de cursus. Zal ik mee doen of zal ik niet mee doen. Ik kan toch al fietsen, ik rij MTB toertochten, ik heb een goede conditie en wat kan ik nu nog leren? Fietsen totdat je erbij neervalt, je blik op oneindig en zien wat er op je pad komt, dat is toch mijn motto, met als consequentie zo nu en dan eens goed onderuit te gaan. Na een gesprek met de instructeur, Corné Stoop, was ik overtuigd. Ik ga meedoen met de cursus. Corné zei: "Voor je conditie hoef je niet mee te doen, die is goed, maar om verantwoord te rijden en te werken aan je techniek zodat je op je fiets blijft zitten, zou het een goede keuze zijn om toch mee te doen." Ik heb het voordeel aan de twijfel gegeven en mijzelf ingeschreven. Ik kan alvast verklappen dat ik er geen spijt van heb gehad. Op 24 september startte de eerste les en duurde in principe van 10.00 – 12.00 uur. Het vertrekpunt was café Roelofs te Etten-Leur. Één voor één kwamen alle cursisten binnen waar we beginnen met eerst gezamenlijk een kopje koffie of thee te drinken. De eigenaar, Wim Roelofs, van het café Roelofs schonk iedere week voor het vertrek gratis koffie of thee. Bij dezen wil ik Wim Roelofs bedanken voor zijn gastvrijheid. Na de koffie en thee kregen we uitleg over het mountainbiken. Veiligheid was een terugkerend onderdeel, iedere keer weer. De organisatie was zeer goed. De



instructeur had 5 (assistent) instructeurs, Gerard Kalis, Willy Weterings, Bastian, Michel en Stefan van Dijk, opgeleid om de groep te begeleiden. De cursusgroep bestond uit ca. 25 -28 deelnemers en bestond uit ongeveer 20 % vrouw. Het niveau varieerde van bijna niet op een MTB gefietst tot aan wekelijks fietsen. De sfeer zat er vanaf het begin goed in. Het is een zeer leuke groepssamenstelling ongeacht het niveau en dat vind ik bijzonder. Normaal speelt al snel het zogenaamde haantjes gedrag op. Deze keer niet en dat bleef zo. Voor de eerste les reden we naar het Liesbos toe waar de groep in tweeën werd opgesplitst vanwege de groepsgrootte. Hier gingen we een voorsteloefening doen, dat hield in dat we al fietsend naar elkaar torededen, de hand gaven en de naam riepen. Dit deden we ook andersom, dus met links. Dit was vreemd, onwennig voor sommige, maar wel leuk. Er werd uitgelegd dat je niet in een te groot verzet moest rijden en moest proberen om altijd te blijven trappen. Na het voorstelrondje gingen we handschoenen doorgeven, een groep met de klok mee en een groep tegen de klok in rijden en dan de handschoenen doorgeven.



Het vertrouwen met de fiets nam hierdoor ziende wijs toe. Na deze oefeningen gingen we in twee groepen een kleine route rijden met als eindbestemming café Roelofs, waar we na wat geld uitleggen, iedere keer terug naar toe keren om een kopje koffie of thee te drinken en alle sterke verhalen met elkaar uitwisselen en elkaar voorzien van tips en trucs. De tweede cursusdag reden we wederom naar het Liesbos en bestond het cursusprogramma uit onder andere het doorgeven van een bidon, tikkertje spelen op de fiets voor de behendigheid en het testen van je sociale gedrag op de fiets, rem -en schakeloefeningen en afsluitend met een tochtje door de bossen. De sfeer zat er iedere keer weer goed in, net zoals het enthousiasme van de instructeurs. De derde cursusdag was er een met regen, een extraatje en een verrassing op de agenda. Dit was de eerste cursusdag met regen, tot nu toe hebben we alleen maar prachtig weer gehad. Normaal zou ik de fiets nog eens van de haak afhaken, maar ik kan nu niet afhaken natuurlijk, het teamgevoel sprak dus toch op de fiets naar Roelofs. Het extraatje was uitleg over fietsonderhoud door Anton Schouw. Hier kregen wij simpele maar effectieve onderhoudstips en reparatietips en trucs voorgeschoteld. De verrassing was dat we deze keer niet op de fiets naar het Liesbos reden maar naar een groot veld in Etten-Leur. Maar voordat we zouden gaan fietsen, waarnaar we zo uitkeken, eerst naar Corné luisteren, want we vergeten al heel snel elkaar te attenderen wanneer we medefietsers, auto's, voetgangers of paaltjes tegenkomen. En terecht dat we daar iedere keer bij stilstaan, zo kan een hoop ellende worden voorkomen, dat moet er ingebakken zitten. De oefeningen waren wederom weer effectief en leerzaam uiteenlopend, van elkaar tikken op de fiets, slalom oefeningen, rij rem sta stil oefening en zet fietsend je bidon recht op en daarna pak je je bidon weer fietsend op. Na de oefeningen gingen we wederom een tocht rijden. Nu gingen we richting "de Pannehoef", een prachtig gebied, wat vreemd genoeg al heel snel door de regenval was veranderd in een modderbad, maar het blijft mooi. Wat goed is om te zien is dat iedereen mee kon ongeacht het niveau. Er was of is sprake van sociaal gedrag. Als het tempo voor de minste te hoog lag, werd deze voorop gezet zodat vanzelf het tempo van die persoon werd opgevolgd. De niet gemaakte afspraak was dan ook om achter elkaar te blijven rijden en elkaar niet in te halen. Dit werkt heel goed. Ik was het alleen niet gewend. Elkaar er af rijden, dat is toch veel leuker. Nee, dat was veel leuker! Dit groepsgevoel bevalt me erg goed al hoewel ik me realiseer wanneer je toertochten rijdt dit niet helemaal opgaat. Je rijdt dan toch meer individualistisch, maar dat is dan op dat moment ook niet erg. Ondertussen begon ik te merken dat ik steeds zekerder om fiets begon te zitten, dat de opgedane kennis van pas kwam en dat ik niet meer van mijn fiets afviel. Het kan dus ook anders! Corné had dus toch gelijk, ook voor mij is deze cursus iets. Opgedroogd komen we aan bij Roelofs om de cursus wederom met een kopje koffie of thee af te sluiten en met elkaar alle spannende verhalen te vertellen. De vierde cursusdag was er wederom één met prachtig weer. We reden naar het grote grasveld waar we sla om oefeningen deden, balansoefeningen door achter het zadel te hangen met je kin op het zadel, een voet los en naast je fiets gaan hangen en wat eerder uitgevoerde oefeningen herhalen. Wederom prima oefeningen om (beter) of nog meer vertrouwd te raken met je fiets. Na de oefeningen hebben we een mooi tochtje gereden richting de Kogelvanger en haar omgeving. Wat erg mooi is om te zien is dat iedereen op zijn of haar manier enorm veel heeft (bij)geleerd. Niemand is nu meer een beginner en trouwens wat dan nog, daar is niets mis mee. Iedereen fietst op zijn of haar manier en niveau. Dat wordt pas duidelijk en krijg je begrip voor wanneer er sociaal wordt gefietst. Op naar cursusdag 5. Wederom een prachtige dag, koud, maar wel die koperen bol in de lucht. We fietsen via het Liesbos richting Breda naar de uitkijktoren van Breda naast de A16 gelegen. Hier gaan we op de heuvel klimmen, dalen en verderop de bunny hop onder knie proberen te krijgen.

Dit parcours was door de instructeurs uitgezet zodat we tijdens het klimmen en dalen moesten slalommen. Prachtig! We hebben hier ons met zijn allen ontzettend vermaakt. De tijd vloog voorbij en volgens mij wou niemand al weer terug maar goed er is een tijd van komen en een tijd van gaan. Via het Liesbos terug naar Roelofs. Bij Roelofs worden de afspraken gemaakt om de toertocht van Zundert te gaan rijden.

Volgende week is de laatste les. We gaan dan met zijn allen opgedeeld in twee of drie groepen een tocht rondom het Pannehoef gebied rijden. De lessen zijn bijna voorbij maar er zijn al behoorlijk wat geluiden om op Zaterdag door te rijden, maar dan tochtjes rijden op



eigen gelegenheid en wellicht onder begeleiding. Sounds good! Uiteindelijk is fietsen een vorm van socializen. Dit had ik niet voor mogelijk geacht. Mijn persoonlijke slot som kan ik maken: Ondanks mijn fietservaring heb ik enorm veel geleerd. Ik ben behendiger geworden op de fiets, ik kan bochten beter nemen en met snelheid insturen zonder onderuit te gaan, ik kan dalen en klimmen zonder van de fiets af te moeten, ik kan onder een obstakel door die tot aan zadelhoogte komt en

ik kan balanceren op de fiets. Samenvattend in 4 woorden: Ik heb veel geleerd!

Ik wil de instructeurs bedanken voor hun geweldig enthousiasme en inzet. Zij hebben mij en alle andere deelnemers veel (bij) geleerd. Rest mij het genoeg om FietsFit te bedanken voor dit genomen initiatief, ga zo door!

Tot slot wil ik afsluiten met de een verzoek waar je mijn inziens iedereen een plezier mee doet:

als je iemand voorbij wilt gaan op de fiets, roep dan aan welke zijde je wilt inhalen, door te roepen: Links voorbij of recht voorbij! Je voorganger weet dan aan welke zijde hij/zij dan wordt gepasseerd en kan dan hier rekening mee houden. Sociaal toch?

Door: Marno Lips

22-10-2011 Etten-Leur