

PERSBERICHT

Februari 2011, Veenendaal

In 6 weken klaar voor een toertocht!

In het weekend van 19 en 20 maart start de NTFU met de 8^e editie van Fiets-Fit, een kennismakingscursus voor racefiets en/of mountainbike. Tijdens deze cursus verbeteren de deelnemers in zes weken hun basis fietstechnieken en uithoudingsvermogen. Fiets-Fit vindt plaats op ruim 50 locaties in het land.

Fiets-Fit is een halfjaarlijks terugkerende kennismakingscursus racefietsen en/of mountainbiken van de NTFU. De eerste editie van dit sportstimuleringsprogramma vond plaats in het najaar van 2007 met iets meer dan 200 deelnemers. Inmiddels heeft het Fiets-Fit programma landelijke dekking en werden in 2010 in totaal 88 trainingsseries gegeven waaraan ruim 1.250 fietsers deel hebben genomen.

Fietstechniek en uithoudingsvermogen

Tijdens de Fiets-Fit-trainingen wordt onder professionele begeleiding aandacht besteed aan verschillende fietstechnieken, zodat de deelnemers na zes trainingen de basisvaardigheden onder de knie hebben. De speciaal opgeleide fietssportinstructeurs houden ook rekening met een verantwoorde opbouw van de trainingscyclus, zodat op een bewuste en blessureveilige manier aan de conditie en fitheid gewerkt kan worden.

Onderdelen die tijdens Fiets-Fit aan bod komen zijn o.a.

- ✓ Afstellen van de fiets;
- ✓ Het omgaan met de fiets;
- ✓ Remmen en schakelen;
- ✓ Informatie over voeding en materialen;
- ✓ Voorkomen van blessures;
- ✓ Stuurvaardigheid;

Inschrijving open

De deelnemersinschrijving voor Fiets-Fit is sinds 1 februari jl. open. Via www.fiets-fit.nl kunnen deelnemers zich aanmelden. Zij nemen dan deel aan zes trainingen, zijn tijdens deze trainingen verzekerd tegen fietsschade en ontvangen 2 edities van Fietssport Magazine, een Shimano bidon en een herinneringscertificaat na afloop.

Tevreden deelnemers

In 2010 beoordeelden deelnemers aan Fiets-Fit het programma met een 8,3. Het onderzoek werd uitgevoerd door onafhankelijk onderzoeksbureau Nivel. Dit onderzoek wees tevens uit dat deelnemers aan Fiets-Fit meer zijn gaan bewegen. Zes maanden na de start van het programma gaf 76 procent van de deelnemers aan nog steeds te fietsen. De deelnemers waren erg tevreden, met name over de inhoud van het programma en de kwaliteit van de trainer.

Bezoek voor meer informatie www.fiets-fit.nl

NOOT VOOR DE REDACTIE

Een actueel overzicht van alle Fiets-Fit startlocaties is terug te vinden op <http://www.fiets-fit.nl/Aanmelden/tabid/492/language/nl-NL/Default.aspx>

Voor meer informatie en beeldmateriaal kunt u contact opnemen met:

- Jamie Scharloo, projectmedewerker Fiets-Fit NTFU, jscharloo@ntfu.nl of via 0318-58 13 00
- Mark Torsius, medewerker sportontwikkeling NTFU, mtorsius@ntfu.nl of via 0318-58 13 00

De Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU) behartigt de belangen van de sportieve racefietser, de mountainbiker en de recreatieve fietser. De NTFU zet zich in voor kwaliteit en veiligheid binnen de wielersport. De 48.000 fietsers, die via een vereniging of individueel verbonden zijn met de NTFU, profiteren van de activiteiten die NTFU-verenigingen organiseren, zoals toertochten, clinics en trainingen. De NTFU ondersteunt deze verenigingen door het bieden van specialistische en praktische informatie.