

## Baanwielrenclinic 22-01-2011

-Koen Klinkhamer-



Waar de meeste SKITSers rond deze tijd zich vooral met schaatsen bezig houden en stiekem nog hopen op een Elfstedentocht is zaterdag 22 januari het SKITS wielerseizoen begonnen. De afgelopen weken zijn er al diverse wielrenners op de weg gespot die de snijdende wind en kou durfden te trotseren. Omdat deze (straf)training niet voor iedereen is weggelegd en een trainingskampje Lanzarote net niet in het budget van het bestuur paste werd er een goedkoper alternatief gezocht. Een baanwielrenclinic in het Velodrome te Sloten!

Maar liefst zestien mannen en vijf vrouwen stonden die zaterdagavond te popelen om zich van hun sterkste kant te laten zien op het Velodrome. Bij het betreden van de kleine arena liepen er toch een baar benauwde gezichtjes rond na het zien van de hoogte die overwonnen moest worden in de bochten. Uiteindelijk bleek dit voor niemand een probleem en heeft het volledige peloton een leuke en tevens redelijke training kunnen doen.

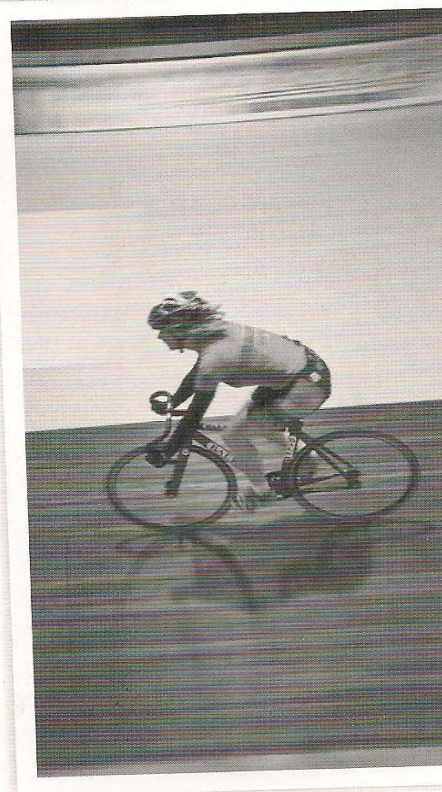
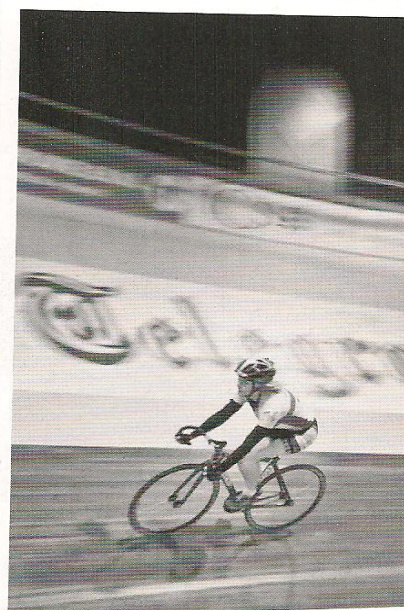
De clinic werd verzorgd door oud SKITSlid Carolien. Zij is al langer werkzaam bij het Velodrome en geeft training aan alle niveau's. Zij was benieuwd of goeroe Kees nog steeds actief was bij SKITS en of wij hem de groetjes konden doen. Kees, bij dezen!

Na het afstellen van de fietsen en wat oefenrondjes op het middenterrein

en de betonnen binnenrand mochten we dan eindelijk de baan op. De groep werd in tweeën gedeeld zodat zij konden afwisselen op de baan. Hierdoor was er voor iedereen genoeg ruimte en kon iedereen rustig wennen aan de fiets, de baan en de bochten. Bij de eerste oefeningen stond het leren fietsen op de baan centraal. Zo leerden wij sturen tussen de pionnen en in een peloton te fietsen. Een vrij simpele opgave met de fietservaring die iedereen al had.

Vervolgens mochten de groepen enige tijd op eigen tempo rondjes fietsen. Hierbij wilde het niveau nogal verschillen. Zo reed Gideon P. H. rustig zijn rondjes, als een liefhebber, en jaagden Pascal en Gideon den H. rondes lang rond alsof ze Chris Hoy en Teun Mulder waren. Afsluitend werden we de baan ingestuurd voor wat snelheid en sensatie. Zo mocht iedereen omstebeurt 'een rondje pakken' (rondje sprinten en achteraan het peloton aansluiten). De pijntjes en vermoeidheid begonnen bij deze oefening al aardig toe te slaan maar Carolien kwam nog met een toetje; met z'n allen de baan op en weer omstebeurt rondjes pakken. Dit werd net zolang herhaald totdat er 1 echte bikkell over zou blijven. De dames weerden zich sterk en pakten allemaal twee rondjes, de heren probeerden allemaal drie rondjes te pakken. Uiteindelijk bleven Tom en Gideon den H. over en bleken zij de terechte winnaars! Om de clinic af te sluiten werd er nog even uitgereden en nagepraat op het binnenterrein.

Kortom: het was een zeer geslaagde start van, hopelijk, een mooi wielerseizoen voor zowel de heren als de dames. Zeker de herhaling waard, al zeg ik het zelf, en Carolien bedankt voor de leuke clinic!



*Wil je ook weten hoe het is om te fietsen op een wielersbaan? Voor studenten geldt, dat zij 50% korting ontvangen op de deelname aan een vrije training. Een eenmalige vrije training kost dan dus 5 euro en voor een 10-ritten kaart dient 40 euro betaald te worden. Wel komen de kosten voor de huur van een fiets hier boven op. Dit is 11 euro.*