

[Home](#) [Nieuws](#) [Renners](#) [Uitslagen](#) [Materiaal](#) [Media](#) [Gastenboek](#) [Forum](#) [Sponsors](#)



•  
•

## Baanclinic Velodrome-Amsterdam

29 jan 2012 [geen reacties](#)



Zaterdag heeft Team Hekman op uitnodiging van Infinito-Cycling een baanclinic gevolgd op Velodrome-Amsterdam.

In totaal waren we met 20 renners uit alle hoeken van Nederland op komen dagen. Team Hekman had 4 renners afgevaardigd; Marcel, Taeke, Tim en ondergetekende. Jan nam de rol van fotograaf en taxichauffeur op zich, waarvoor wij hem zeer dankbaar zijn. Gezamenlijk werd er vanuit Heerenveen koers gezet richting Amsterdam waar nog een aantal kleppers van o.a. Metec hun opwachting maakten. De geur van het nieuwe leer van Oppewal zijn "nieuwe" auto maakte in Amsterdam snel plaats voor angstzweet. Wat is zo'n baan toch steil!

Zelf heb ik een keer eerder op de baan gereden en dat is toch al snel twee en een half jaar geleden. Ik was dan ook alweer vergeten hoe indrukwekkend zo'n baan van dichtbij is. Ik vind het jammer dat er in het noorden geen baan ligt, want ik vind het een erg leuke discipline. Na het bewonderen van de fietsen van Dennis en Serge werden we al snel toegesproken door Carolien, die onze clinic streng doch rechtvaardig zou begeleiden.

"Haal die T-bones maar van je gezicht. Ze mogen dan wel heel stoer zijn, maar door die rand zie je net niets." Zelfs de meer ervaren renners van Team Amsterdam en Metec moesten er aan geloven. Toen de T-bones, Jawbones en andere ongeschikte brillen waren afgezet mochten we rustig inrijden.

Zet een groep mannen op een fiets en ze willen allemaal het hardste rijden. Dat was hier niets anders. Carolien maakte zich hoe langer hoe meer zorgen door de hoge snelheden, maar ondanks de spectaculaire drifts van Tim bleef iedereen overeind. Er werden tal van basisprincipes van het baanwielrennen uitgelegd waarna we die zelf mochten uitvoeren. Luisteren bleek lastig, waardoor de opdrachten niet altijd even goed werden uitgevoerd, maar al snel had iedereen het onder de knie. Aan het einde van je avond begin je ook te voelen waarom al die baanwielrenners zulke gigantische benen hebben, je moet constant behoorlijk wat kracht leveren om niet in de bochten onderuit te gaan. Met zo'n vast verzet is even freewheelen er ook niet bij, want dan kun je je tanden tussen de planken vandaan trekken.

Op het laatst werd nog een 200meter met vliegende start verreden. Volgens Carolien waren de tijden erg snel, wat natuurlijk weer een mooie boost voor de ego is. De tijden zaten tussen de 11,99 en 14,78. Met mijn tweede tijd was ik zeker

niet ontevreden, misschien had ik toch maar baanrenner moeten worden, dat scheelt in ieder geval heel wat tijd qua schoonmaken van de fiets. De tijden van Tim, Taeke en Marcel zaten ook allemaal dicht bij elkaar. En dat terwijl de mannen eerder op de dag al een pittige training onder leiding van Jan hadden afgewerkt. Hierna waren de benen ook wel dusdanig opgebrand dat er snel weer koers richting het thuisfront werd gezet. Uiteraard eerst nog een kleine stop bij de Mac om niet te vroeg in het seizoen scherp te staan!

Infinito-Cycling en Carolien ontzettend bedankt voor deze mooie en leerzame ervaring!

Bas

---



---

Sociale plug-in van Facebook

## Geen reactie(s) op dit bericht

### Reageer op dit bericht

Naam

Emailadres

Website

Reageer

*Let op: Uw reactie moet eerst goedgekeurd worden voor plaatsing, dus het is niet noodzakelijk om uw reactie opnieuw te verzenden.*

< 1    < 3    < 0