



**Start2Bike**  
Powered by fie+ssport

## **Wat leer je tijdens Start2Bike?**

Ben je onlangs gestart met wielrennen of gravelbiken? Of heb je nog nooit een techniektraining gevolgd en mis je de theoretische en praktische kennis om echt goed te fietsen? Heb je vaak last van 'pijntjes', moeite met langere afstanden, het vinden van de juiste versnelling of het rijden in een groep?

Dan is Start2Bike iets voor jou. Tijdens viertrainingen van zo'n vier uur (of een individuele training van een dag) schaaft je jouw fietstechniek bij zodat je met een veilig en vertrouwd gevoel op pad kunt. Iedere training staan twee specifieke thema's centraal en oefen je die thema's intensief in een praktische en veilige omgeving. De praktische oefeningen, het herhalen en de individuele aandacht zorgen ervoor dat je het geleerde echt in de praktijk brengt en nooit meer vergeet.

Iedere trainingssessie sluiten we af met een gezamenlijk fietstochtje om het geleerde in praktijk te brengen.

Start2Bike is dé manier om erachter te komen of wielrennen of gravelbiken echt bij jou past. Onze trainingen zijn er voor iedereen: jong en oud, totaal ongetraind en sportievelingen. Onze ervaren instructeurs zorgen ervoor dat jij op jouw niveau en snelheid de basistechnieken onder controle krijgt, zodat jij na vier weken een toertocht van 50 km of meer kunt fietsen.

Wist je dat er wel 900.000 Nederlanders elke maand sportief fietsen? Niet zo gek, want fietsen is gezond en de kans op blessures is relatief klein. Doordat je enkels en knieën niet direct belast worden, kun je tot op zeer hoge leeftijd fietsen. Denk je dat jouw conditie nog niet goed genoeg is? Wees niet bang: het tempo tijdens de trainingen ligt relatief laag, zodat jij kunt focussen op het aanleren van de juiste technieken.

Dat jij op je racefiets of gravelbike nog moet leren hoe je efficiënt in- en uitklikt of dat je aan iemand anders moet vragen hoe je je helm goed opzet, is helemaal niet gek. Zeker als je nét begint, moet je namelijk compleet iets nieuws leren, ook al kun je gewoon fietsen. Een racefiets of gravelbike is compleet anders dan een 'gewone' fiets door de andere zithouding, het 'vastzitten' aan de fiets, de versnellingen, smalle bandjes, etc.

Start2Bike is er dus voor iedereen die nét begint met wielrennen of gravelbiken, het fietsen weer serieus oppakt of al een aantal jaren op de fiets zit, maar toch een beetje vertrouwen en techniek mist. Ook al heb je al een aantal keer gefietst: iedereen moet ergens (opnieuw) beginnen.

Iedereen kan fietsen. Toch komt er bij wielrennen en gravelbiken meer kijken dan alleen de pedalen ronddraaien. Denk aan bochtentechniek, de juiste houding op de fiets, efficiënt trappen, rijden in een groep en tijdig remmen en schakelen. Al deze vaardigheden komen uitgebreid aan bod tijdens de Start2Bike training. Deze beginnerscursus, een initiatief van wielersportbond NTFU, brengt startende fietsers de basistechnieken van het sportieve fietsen bij.

## **Net een nieuwe fiets en een enthousiaste beginner?**

De racefiets en gravelbike zijn inmiddels heel populair. Veel mensen kopen vol enthousiasme een nieuwe (of tweedehands) fiets en komen er dan, in sommige gevallen, na verloop van tijd achter dat remmen, schakelen, sturen en in balans blijven op een racefiets toch wat anders is dan op een ander type fiets. Om te voorkomen dat je enthousiasme weg ebt en je fiets werkloos in de schuur komt te staan kun je deelnemen aan Start2Bike.

De bedoeling van de training is om de beginnende racefietser of gravelbiker meer plezier en controle te laten ontwikkelen. Doordat Start2Bike een basiscursus is, hoef je geen ervaren fietser te zijn, over een topfiets of topconditie te beschikken.

Wil je starten met het verbeteren van je skills? Wil je meer controle krijgen over je fiets onder verschillende omstandigheden?

De eerstvolgende training gaat in mei 2025 gegeven worden.

Een helm, handschoenen en een bril zijn verplicht. Zorg er daarnaast voor dat je fiets in goede conditie verkeert.

De trainingen worden verzorgd door enthousiaste instructeurs die allen jarenlange ervaring hebben in het geven van deze trainingen.

## **Goed voorbereid de weg op!**

In de trainingen komen alle aspecten aan bod om verantwoord en veilig te fietsen. De basis wordt gelegd door het afstemmen van de fietser en zijn/haar fietshouding, de zogenaamde bikefitting. De deelnemers krijgen een gericht advies om soms met geringe aanpassingen een ideale houding te verkrijgen en met veel plezier te fietsen. Ook de onderhoudsstaat van de fiets en de bijbehorende uitrusting (helm en dergelijke) komen uitgebreid aan bod. Ten slotte worden de veiligheidsaspecten van het fietsen op de openbare weg en in een groep behandeld. Voor elke leeftijd en prestatieverwachting kunnen we ook een trainingsschema uitwerken en uiteraard vertellen we over de voordelen die lid worden van onze fietsclub met zich meebrengt.

## **Vind fietsvrienden**

Iets voor een eerste keer doen is altijd spannend. Je bent immers een beginner en de kans is groot dat jij je daardoor flink buiten je comfortzone voelt. Via Start2Bike vind je gelijkgestemden én maak je ook nog eens nieuwe fietsvrienden. Ken je al iemand die ook net begonnen is? Neem hem of haar dan mee naar Start2Bike. Samen sta je immers sterker dan alleen! En het is ook nog eens heel gezellig. Je doet de training samen met een groep gelijkgestemden of, als je een privétraining volgt, met een bij jou passende trainer.

## **Ontdek of wielrennen of gravelbiken jouw sport is**

Zin om lekker te starten met wielrennen of gravelbiken zonder er meteen veel geld aan uit te geven? Tijdens Start2Bike ontdek je of de sport echt zo bij jou past als je had gehoopt.

## **Voorkom valpartijen en blessures**

Wielrennen, mountainbiken en gravelbiken zijn populaire sporten, maar bij onervarenheid ook blessuregevoelige sporten. Als je weet hoe je fiets werkt en de juiste bescherming draagt zoals een fietshelm, kun je de kans op een valpartij en bijvoorbeeld hoofd- en hersenletsel of een sleutelbeenbreuk voorkomen. Bij Start2Bike leer je dus je eigen fiets kennen, verbeter je je fietsvaardigheden en weet je hoe je je goed voorbereidt op een rit.

## Het Start2Bike trainingsprogramma

De door ons gegeven Start2Bike trainingen volgen het door de NTFU ontwikkelde programma. Als toerfietsclub Weesp hebben we dit programma uitgebreid om het nog effectiever en interessanter te maken. Al onze trainers zijn ervaren en gecertificeerde instructeurs.

- Geheel verzorgde trainingssessies vanuit ons clubgebouw met een afgesloten oefenterrein.
- Koffie en thee met wat lekkers.
- Vier trainingen van zo'n vier uur per training onder begeleiding van ervaren instructeurs.
- Mogelijkheid voor privé Start2Bike training, gecompriemd tot één dag.
- Intensief en pragmatisch oefenen met veel individuele aandacht.
- Een veiliger gevoel op de fiets.
- Trainen in een groep, gezelligheid gegarandeerd!
- Binnen vier weken leer je de basistechnieken op de fiets.
- Adviezen over zithouding, fietsafstelling, eten en drinken onderweg en het voorkomen van blessures.
- Techniek component, fietsonderhoud, banden wisselen, reparaties onderweg en wat je altijd bij je moet hebben aan onderdelen en gereedschap.
- Na de training kun jij gegarandeerd een tocht van 30 tot 50 kilometer aan.
- Je fiets is tijdens de training verzekerd tot € 750,- met de unieke NTFU-verzekering.
- Een editie van Fietssport-magazine vol met leuke verhalen over wielrennen, gravelbiken en mountainbiken.
- Iedere training sluiten we af met een groepsrit om het geleerde nogmaals te oefenen en herhalen.

### Trainingssessie 1 (veiligheid, in- en uitklikken, schakelen en remmen)

De eerste training maak je kennis met elkaar en met de instructeurs. Na een fietsinspectie (remmen, instellingen, staat van onderhoud), materiaalinspectie (helm, fietsschoenen, fietsbril) en veiligheidsinstructie starten we direct met de eerste praktische oefeningen. Tijdens de eerste training staan in- en uitklikken, schakelen en remmen op het programma.

Veel beginnende fietsers hebben moeite met in- en uitklikken, vallen soms om bij het stoppen of krijgen slapende tenen, gewrichtspijn of durven helemaal niet met schoenplaatjes en klikpedalen te fietsen. De oplossingen voor deze problemen gaan we aanpakken en oefenen. De voordelen van het goed vastzitten (en één worden met je fiets) zullen we toelichten.

De meeste deelnemers weten al hoe ze moeten schakelen, maar toch zijn hiervoor nog wat handige tips te geven. Wanneer moet je schakelen, en wanneer absoluut niet, welk verzet gebruik je tijdens welke omstandigheden, wat is voor jou de ideale combinatie en welke cassette zou je moeten hebben?

Daarna komt het remmen aan bod. Remmen is een kwestie van balans en dat gaan we uitgebreid oefenen. Hoe je reageert in noodsituaties, bochten en afdalingen, alles komt aan bod!

### Trainingssessie 2 (bochten, het rijden in een groep, fietsonderhoud)

Hoe neem je nu goed een bocht? Voor veel mensen blijft dit lastig. Je hebt vaak de neiging te sterk af te remmen voor een bocht waardoor je de groep waarin je rijdt kwijtraakt. Je hangt dan zoals we dat noemen aan het elastiek. Na iedere bocht moet je hard werken om de gevallen gaten weer dicht te rijden. Maar ook als je alleen fietst, is het jammer als je bochten te langzaam neemt. Het 'lezen' van de bocht, zeker in afdalingen, het kijken, sturen en je balans op de fiets bepalen hoe snel en veilig je door een bocht kunt gaan. In de tweede training leer je dit allemaal. Als je bij een fietsclub zoals TFC Weesp wilt fietsen, fiets je altijd in een groep. Hoe je veilig kunt manoeuvreren en communiceren in een groep leer je ook in deze training.

Ten slotte besteden we in de tweede training aandacht aan praktische fietszaken zoals het verhelpen van lekke banden, kleine reparaties onderweg en veiligheid.

### **Trainingssessie 3 (obstakels en balans)**

Vaak kom je obstakels tegen op de weg of in het bos. Hoe je hiermee het beste kunt omgaan, leer je in trainingssessie 3. Het ontwijken van allerlei obstakels en het manoeuvreren in onoverzichtelijke omstandigheden vergt oplettendheid, concentratie en fietsbeheersing. Vooral in een groep is het belangrijk dat obstakels op de correcte manier worden vermeden en dat waarschuwingen worden doorgegeven. Bij het vermijden van obstakels is de balans op de fiets erg belangrijk. Hoe je de perfecte balans op de fiets vindt en onder alle omstandigheden overeind blijft, komt tijdens deze training aan bod.

### **Trainingssessie 4 (klimmen en dalen)**

In de laatste training leer je klimmen en dalen. Snel terugschakelen, anticiperen op wat er gaat komen en je houding op de fiets zijn belangrijk. Klimmen is zwaar en een erg persoonlijk gebonden inspanning. Het vinden van de ideale cadans, het beste verzet en daarbij je snelheid zijn heel belangrijk om te voorkomen dat je de top van een beklimming mogelijk niet haalt. De oprit van een brug beklimmen is wat anders dan de Mont Ventoux, maar het principe blijft hetzelfde. We oefenen klimmen op verschillende manieren. Verder leer je hoe je het beste je balans kunt houden in een afdaling. Klimmen gaat niet zo snel, maar afdalen geeft ook een hoop 'gratis' snelheid. Hoe je de controle behoudt tijdens afdalingen en met name in bochten leer je tijdens deze laatste trainingssessie.

### **De trainingsdata en kosten 2025**

In mei 2025 organiseren we onze Start2Bike trainingen. De eerste trainingssessie is op zondag 4 mei, volgende drie sessies zijn op zondag 11, 18 en 25 mei. De trainingssessies worden gegeven bij ons clubgebouw aan de Papelaan 126 in Weesp. De trainingssessie beginnen om 13.00 uur en duren zo'n vier uur per sessie.

Je moet een eigen fiets meenemen en een fietshelm is verplicht. De kosten bedragen € 40,00 voor de groepstraining.

Naast deze groepstraining bestaat ook de mogelijkheid om een privé fiets training te boeken. Deze training heeft ongeveer hetzelfde programma, maar is geconcentreerd en bedraagt een hele dag (of eventueel twee halve dagen) in overleg met de instructeur vast te stellen. De kosten voor een privé training bedragen € 60,00.

### **Inschrijven en verdere informatie**

Je kunt je aanmelden voor onze Start2Bike training van mei 2025 op de website van Start2Bike of door je aan te melden via e-mailadres [info@tfcweesp.nl](mailto:info@tfcweesp.nl).

Op dit emailadres kun je ook meer informatie vragen over onze Start2Bike trainingen of over onze club en de voordelen van het lidmaatschap.

### **Over ons**

Toerfietsclub Weesp (website [tfcweesp.nl](http://tfcweesp.nl)) is de racefietsclub voor Weesp en omstreken. Ons clubhuis is gevestigd op het Sportpark Papelaan in Weesp. We zijn een laagdrempelige club met veel activiteiten voor de beginnende en ervaren fietser. Voor beginnende fietsers verzorgen we Start2Bike trainingen in samenwerking met de NTFU.

Wij organiseren acht toertochten per seizoen en wij rijden van maart tot oktober elke dinsdag- en donderdagavond (start 19.00 uur) een clubrit.

Ook rijden wij elke zondagochtend (start 9.30 uur) een clubrit. Wij starten de dinsdag- en

donderdagavondritten en de zondagochtendritten vanaf Café 'De Eendracht', Het Grote Plein 5 in Weesp.

In de wintermaanden (oktober tot maart) rijden wij elke woensdag- en zondagochtend (start 9.30 uur) gravelritten.

Al onze clubritten eindigen we bij Brouwerij Wispe aan de Herengracht 16 in Weesp voor een gemoedelijke 'nazit'.

We hebben onze eigen klassiekers, te weten: de Posbank (april - 110 km), de Wispe Blond Race (april - 80/150 km), de Elfstedentocht (juli - 225 km) en de La Base Pizzatoer (september - 100/200 km).

Ook organiseren we elk jaar zes uitdagingen en een buitenland clubreis (ongeveer een week) in het voorjaar en een clubweekend in het najaar.

Verder is ons clubhuis elke maandagmiddag geopend voor sterritrijders.

We hebben als fietsclub twee sponsors, La Base Pizza en Handmade. Met La Base Pizza organiseren we jaarlijks een toertocht langs alle La Base Pizzarestaurants. Met Handmade organiseren we jaarlijks voor onze leden een techniek- en sleutelavond en kennen we een kortingsregeling.