

PERSBERICHT

Veenendaal, maandag 5 augustus

Mountainbike-training Fiets-Fit weer op 50 locaties van start

In het weekend van 21 en 22 september start de NTFU met de 13^e editie van Fiets-Fit, een kennismakingscursus voor beginnende mountainbikers. Tijdens deze cursus verbeteren de deelnemers in zes weken hun 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 wielersportbond 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 hebben er al meer dan 5.000 fietsers deelgenomen. In het voorjaar worden, naast mountainbiketrainingen, ook trainingen voor beginnende racefietsers verzorgd.

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 bouwen de trainingscyclus op een verantwoorde wijze op, zodat op een bewuste en blessureveilige manier aan conditie en vaardigheden 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 augustus 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 en een herinneringscertificaat na afloop.

Tevreden deelnemers

In het voorjaar van 2013 beoordeelden deelnemers aan Fiets-Fit het programma met een 8,6. Deelnemers waren vooral tevreden over de inhoud van het programma en de kwaliteit en klantvriendelijkheid van de instructeur.

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/Startlocaties.aspx>

Voor meer informatie en beeldmateriaal kunt u contact opnemen met:

- Bart van de Vossenbergh, projectleider Fiets-Fit, bvandevoosenberg@ntfu.nl of via 0318-58 13 07
- Carolijn Caderius van Veen, communicatie adviseur, ccaderius@ntfu.nl of via 0318-58 13 00

Wielersportbond NTFU(Nederlandse Toer Fiets Unie) 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 55.000 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.