

**BMX****ZOETERMEER  
f.c.v.  
'77**

# BMX '77 - FLASH

**uitgave december 2007****fietscrossvereniging Zoetermeer '77**

## WINTERTRAINING

**REEP  
rijplaten****Willem**  
Voor alle soorten  
bestrating  
Tel: 079-3165772**M. van der Spek****Hoveniersbedrijf  
Zoetermeer****Bouw- en aannemersbedrijf****SCHOUTEN****F. ROOS VERHUUR BV**  
Gereedschappen en Machines  
voor  
Vakman en Doelwitser  
070 - 307 61 31  
[WWW.ROOSVERHUUR.NL](http://WWW.ROOSVERHUUR.NL)

De tweede wintertraining zit erop en het is eigenlijk al twee keer een overweldigend succes als we kijken naar het aantal deelnemers. Van de eigen vereniging is er een goede opkomst en we zien een aantal gastrijders van andere verenigingen die de weg naar Zoetermeer weten te vinden.

Dat aantal deelnemers is ook eigenlijk gelijk ook een probleem. De groep is te groot. Vanuit de trainers is dan ook het voorstel gekomen om de groep te splitsen om op deze manier een kwalitatieve training te kunnen verzorgen.

In de winterperiode zal er overigens met regelmaat gebruik worden gemaakt van het park naast de baan. Een andere manier van fietsen en een ieder is bezig (minder wachten op elkaar) en dat is best belangrijk nu de temperatuur wat lager is.

Bij deze lagere temperatuur komen we gelijk aan een ander belangrijk punt. Denk aan je kleding. Het is belangrijk om je te kleden op de lagere temperatuur. Dat kan natuurlijk met allerlei beschikbaar thermo onderkleding, maar het kan ook best wat eenvoudiger (en goedkoper). Het is belangrijk dat je probeert je te kleden in meerdere lagen kleding. Twee of drie dunne shirts over elkaar heen is warmer dan één dikke trui. Onder je crossbroek kun je bijvoorbeeld een pyjamabroek dragen en als shirt kun je een skipull (met rolkraag) dragen. Dubbele sokken met (te) krappe schoenen leveren je gegarandeerd koude voeten op. En om dan van beneden naar boven te gaan komen we bij het hoofd. Ook hier verlies je veel warmte door. Natuurlijk kun je daartegen een goede muts dragen (denk ook aan je oren), maar je kunt ook gewoon je helm ophouden, je rijdt tenslotte in een groep, over onverharde paden en tussen bomen en struiken en het ongeluk zit in een klein hoekje. Kortom zoek een goede combinatie van kleding voor deze koude trainingsperiode.

Minstens net zo belangrijk is het dat je na de training het bezwete shirt uit kunt doen en een droog shirt aantrekken, trui en jas aan en dan richting huis voor een verdiende warme douche.

Maar goed terug naar de training. Met ingang van volgende week (23 december 2007) wordt er in twee groepen getraind:

- Van 10:00 tot 11:00 uur – beginners en recreanten
- Van 11:15 tot 12:30 uur – wedstrijddrijders (vanaf AK-deelnemers)

De aanvangstijdstippen zijn dus de aanvang van de training, dus klaarstaan om 10:00 of 11:15 uur om mee te gaan met de trainer. Oh ja, al is het koud, drinken is belangrijk, denk daar dus ook aan als je je tas in orde maakt voor de training en als het koud is verbrand je extra energie, dus ook goed ontbijten.

Namens het bestuur en de trainersgroep,  
Ruud de Backer

# [www.fcvzoetermeer77.net](http://www.fcvzoetermeer77.net)