

april 2013

Fietstocht & Mountainbike clinic

Zondag 28 april gaan onze jaarlijkse **fietstocht** en de **2e mountainbike clinic** van onze buurtvereniging plaatsvinden. De fietstocht zal een lengte hebben van ongeveer 35-40km en zal halverwege onderbroken worden door een tussenstop op een mooie locatie met een kopje koffie en heerlijke traktatie. Deze stop zal gezamenlijk met de deelnemers van de mountainbike clinic (zie onder) plaatsvinden, waarbij de ervaringen uitgewisseld kunnen worden. Wellicht vinden sommigen het leuk om dan ook even een Mountainbike uit te proberen.



De start is om **13.00 uur** en zal plaatsvinden bij Jos en Frieda Kamp, Benedenkerkstraat 33 a (achter het huis). Hier zal de fietstocht ook afgesloten worden. Uiteraard staat er dan een drankje en een hapje klaar.

Aan de fietstocht zijn geen kosten verbonden. U kunt zich **voor 23 april opgeven** bij Annelies Kuijsters (**tel. 31 34 80**)

2e Mountainbike clinic van Benedenkerk

Na de enthousiaste reacties vorig jaar over de **MTB clinic** in de Drunense Duinen, gaan we dit keer de bossen van Dorst opzoeken. De start zal plaatsvinden om **13.00 uur bij de Seterse hoeve, Vijf Eikenweg 56 in Oosterhout.**



De clinic is geschikt voor iedereen die kan fietsen, man of vrouw en het is absoluut niet noodzakelijk mountainbike ervaring te hebben. Als je niet in het bezit bent van een Mountainbike kun je gebruik maken van een huurfiets.

Nadat je je fiets in ontvangst hebt genomen, besteden we eerst de nodige aandacht aan je houding op de fiets en krijg je uitgebreid uitleg over de remmen en het schakelen. Vervolgens gaan we door middel van een aantal oefeningen kennis maken met het mountainbiken en de verschillen met het gewone fietsen. Als laatste gaan we (een deel van) de mountainbike route in Dorst afleggen waar alle onderdelen die we geoefend

hebben aan bod zullen komen.

Kortom, een ervaring om niet te missen. **Aanmelden kan tot 19 april** bij Jeroen den Haan, bij voorkeur via mail op haanmichielsen@gmail.com of (**tel. 31 69 19**). De kosten bedragen **€ 10,- inclusief fietshuur**. Heb je zelf een mountainbike, dan zijn er geen kosten aan verbonden.