



De cursisten krijgen tips van fietsdocent Hermien de Jong op de kartbaan in Vaals.

foto Diana Scheilen

Zelfvertrouwen kweken op de fiets

door Job Tiems

VAALS - Geen piepende bandjes van karts, maar fietsen - soms elektrisch - reden gisterochtend op de kartbaan in Vaals. De gemeente Vaals heeft in samenwerking met Hermien de Jong, sport- en beweegleider voor senioren en gediplomeerd fietsdocent, een cursus voor beginnende en minder ervaren fietsers georganiseerd. Gisterochtend vond de tweede bijeenkomst plaats van deze fietscursus, die in totaal uit zes lessen van an-

derhalf uur bestaat. „We oefenen eerst vier keer op de kartbaan”, zegt fietsdocent Hermien de Jong. „Daarna gaan we proberen van het echte werk in het verkeer.”

De vijf cursisten, die hun naam liever niet teruglezen in de krant, moeten er voorlopig nog niet aan denken en willen eerst vooral oefenen op de kartbaan en zelfvertrouwen kweken.

„Een van de deelnemers heeft een heupoperatie gehad en is daarna nooit meer op de fiets gestapt. Er is iemand die al dertig jaar niet

meer heeft gefietst en ik heb zelfs twee cursisten die helemaal niet kunnen fietsen”, vertelt De Jong. „Maar je ziet nu al voortuitgang ten opzichte van vorige week.”

Waar sommige cursisten direct met hun fiets de kartbaan op gaan, moet De Jong iemand helpen met opstappen en op gang komen. Even later werkt deze cursiste net als de anderen haar rondes af op de kartbaan en slalomt ze om de pionnen.

„Na een paar lessen ga ik een op een met ze het verkeer in. Dagelijk-

se routes zoals naar de winkel en de huisarts moet ze afleggen, zodat ze uiteindelijk weer het vertrouwen krijgen en zelf durven.”

De Jong vertelt dat dergelijke cursussen elders in het land heel normaal zijn, maar dat in Limburg nog geen dergelijk cursusaanbod voor handen was. „Dit gaan we garandeerd voortzetten. Mensen die om de een of andere reden niet meer durven te fietsen, moeten toch dit stukje onafhankelijkheid terugkrijgen. Daarbij verleer je het fietsen nooit.”