

Mountainbiken

Eva is niet te stoppen

Gistermiddag moest Eva Venneman (17) uit Geldermalsen nog één keer klimmen. Maar nu omdat ze de beker kreeg. Zij is namelijk kampioen geworden van mountainbikevereniging De Doorzetters uit Geldermalsen. 'Het was heel slecht weer,' vertelde Eva. 'We moesten echt hard trappen in de modder. Veel kinderen vielen. Maar gelukkig bleef ik overeind.' De Doorzetters moesten een moeilijke route rijden door het bos. Er zaten een paar zware beklimmingen en afdalingen in. 'Ik denk dat ik wel 30 kilometer per uur ging,' zei Eva. 'Dat is niet eng. Dat is juist gaaf!'

Fietsen voor de natuur

Houd jij van de natuur?

Ben je niet te lui om iets te doen?

Kom dan zaterdag 16 juni op de fiets naar het Amaliapark.

Laat je per rondje sponsoren en verdien geld voor:

Natuurmonumenten. Samen houden we Nederland groen.

Wil je net zo hard leren fietsen als Eva?

Bereid je dan goed voor.

Lees hier hoe dat moet.

1. Op de dag van de wedstrijd moet je goed ontbijten. Eet een paar bruine boterhammen. En eet een stuk fruit. Dat is belangrijk. Je hebt veel energie nodig voor de zware fietstocht.
2. Trek goede fietskleding aan. In elk geval een stevige fietsbroek en speciale fietsschoenen. Maar ook handschoenen en het belangrijkste: een helm! Zonder helm mag je natuurlijk niet meedoen.
3. Voordat de wedstrijd begint, moet je je fiets laten controleren. Vooral of de remmen het goed doen.
4. Warm vlak voor de wedstrijd je spieren goed op. En drink nog even een energiedrankje.

En fietsen maar!