



## Rudi geeft clinic voor Heroes

Als ambassadeur van Duchenne Heroes geeft Rudi elk jaar een clinic voor de deelnemers. En aangezien Duchenne Heroes pas in September is, fietsen er zowel getrainde als ongetrainde mountainbikers mee. Om alles dan toch een beetje bij elkaar te houden vroeg Rudi MTB Team Bergeijk om hem te assisteren. Gelukkig viel het niveau verschil mee en bleek het een groep ervaren renners.

De ochtend begon met een kop koffie en een (flink) stuk vlaai bij café de Stap. Na even met elkaar gepraat te hebben begon het officiële gedeelte. Rudi vertelde over hoe je voor te bereiden op een meerdaagse marathon en wat mee te nemen. MTB Team Bergeijk vulde hem aan met dingen betreffende hebbend op Duchenne Heroes waar nodig. Ook over sponsoring werd gesproken maar aangezien MTB4Duchenne, Ferdi van Overveld, ook aanwezig was konden we hem daar beter wat tips over laten geven.

Ook moest er nog een rondje gefietst worden. Met een lekker tempo werd er via de Luyksgestelse bossen naar het kanaal van Lommel gefietst. Met nog frisse benen konden daar de oefeningen gedaan worden. Afdalen, klimmen, bochten nemen en voor over van je fiets afstappen, het kwam allemaal voorbij. En ondanks dat de "bergen" in Lommel niet al te hoog zijn kun je hier goed aan je techniek schaven. Rudi legt iets uit, doet het voor en de Heroes doen het na terwijl Rudi weer alles observeert. Als iedereen geweest is geeft hij tips en laat iedereen het nog een keer proberen met de zo juist opgedane kennis. Bij een enkeling is er weinig aan te verbeteren en bij andere zie je meteen resultaat.

Na al deze oefeningen gedaan te hebben, fietsen we weer terug. Op die terug weg is al goed te zien dat er al flink gefietst is en worden de niveau verschillen duidelijk. Toch keert iedereen met een voldaan gevoel terug. Terug bij de Stap worden er nog wat foto's gemaakt en nog wat na gepraat. Maar aangezien er nog Heroes zijn die nog naar Den Haag en Nijmegen terug moeten rijden word er aan deze gezellige dag een einde gemaakt.

Hier de foto's van de clinic: [link](#)

Laat een reactie achter:

Naam:

E-mail:

Bericht:

Neem onderstaande code over:



03-04-2010 | [Rudi geeft clinic voor Heroes](#)

31-03-2010 | [Multivan Merida 2010](#)

30-03-2010 | [Houffalize 2010](#)

28-03-2010 | [Rudi en José winnen laatste 8ste etappe \(video\)](#)

27-03-2010 | [Teams geven alles in laatste dagen](#)

26-03-2010 | [Felle strijd in de 6de etappe](#)

25-03-2010 | [Rudi en José weer vierde](#)

24-03-2010 | [Rudi en José net naast het podium](#)

23-03-2010 | [Dagje cruzen](#)

22-03-2010 | [Rudi en José vijfde, Brentjens wint](#)

20-03-2010 | [Rudi en José 14e](#)

[Lees bericht](#) >

[Lees bericht](#) >

[Lees bericht](#) >

[Lees bericht](#) >

[Lees bericht](#) >

[Lees bericht](#) >

[Lees bericht](#) >

[Lees bericht](#) >

[Lees bericht](#) >

[Lees bericht](#) >








[Lees bericht](#) >

SPONSORS



AANMELDEN NIEUWSBRIEF

19-03-2010	Cape Epic 2010 (update)	<a href="#">Lees bericht</a>
14-03-2010	Rudi tweede in Berlicum	<a href="#">Lees bericht</a>
13-03-2010	Rudi aangerezen tijdens wegwedstrijd (update)	<a href="#">Lees bericht</a>
10-03-2010	Rudi aan de start in Berlicum	<a href="#">Lees bericht</a>
07-03-2010	Pech nekt Merida	<a href="#">Lees bericht</a>
06-03-2010	Shortrace #3: podium omgedraaid	<a href="#">Lees bericht</a>
04-03-2010	Derde shortrace afgelast	<a href="#">Lees bericht</a>
02-03-2010	Rudi wint 2de shortrace (video update)	<a href="#">Lees bericht</a>
28-02-2010	Rudi achtste tijdens seizoensopener	<a href="#">Lees bericht</a>
26-02-2010	Maremma Cup	<a href="#">Lees bericht</a>
26-02-2010	Rudi 7de na eerste shortrace	<a href="#">Lees bericht</a>
21-02-2010	Carrièreswitch voor Rudi?	<a href="#">Lees bericht</a>
18-02-2010	Venster???	<a href="#">Lees bericht</a>
06-02-2010	Presscamp Mallorca	<a href="#">Lees bericht</a>
28-01-2010	Nieuwe video's	<a href="#">Lees bericht</a>
18-01-2010	Cape Epic 2010	<a href="#">Lees bericht</a>
16-01-2010	Einde veldritseizoen	<a href="#">Lees bericht</a>
10-01-2010	Rudi mist power op NK	<a href="#">Lees bericht</a>
09-01-2010	AA drink vs Rabobank?	<a href="#">Lees bericht</a>
06-01-2010	Nieuwe foto's	<a href="#">Lees bericht</a>
04-01-2010	Inhaalpret in Sint Michielsgestel (update)	<a href="#">Lees bericht</a>
03-01-2010	Bart Aernouts wint Grand Prix Groenendaal	<a href="#">Lees bericht</a>
31-12-2009	GP Groenendaal Sint Michielsgestel	<a href="#">Lees bericht</a>
29-12-2009	Rudi zwoegt in Loenhout	<a href="#">Lees bericht</a>
27-12-2009	Rudi mag aan GvA cross Loenhout deelnemen.	<a href="#">Lees bericht</a>
19-12-2009	Rudi op ski vakantie	<a href="#">Lees bericht</a>
13-12-2009	Rudi eerste verliezer	<a href="#">Lees bericht</a>
12-12-2009	Veldrit Veldhoven	<a href="#">Lees bericht</a>
08-12-2009	Wereldbeker Val di Sole	<a href="#">Lees bericht</a>
06-12-2009	Rudi's debuut in het veld.	<a href="#">Lees bericht</a>
02-12-2009	2009 succesvolste jaargang ooit voor Multivan-Merida	<a href="#">Lees bericht</a>
29-11-2009	Supportersfeest Rudi van Houts	<a href="#">Lees bericht</a>
28-11-2009	De foto's zijn binnen	<a href="#">Lees bericht</a>
22-11-2009	Vermiste spullen	<a href="#">Lees bericht</a>
21-11-2009	Supportershirts	<a href="#">Lees bericht</a>
18-11-2009	Rudi in het veld	<a href="#">Lees bericht</a>
08-11-2009	Rudi tweede bij Granny Awards 2009	<a href="#">Lees bericht</a>
04-11-2009	Twitter	<a href="#">Lees bericht</a>
17-10-2009	Downhill training Bad Wildbad	<a href="#">Lees bericht</a>
12-10-2009	Succesvolle Roc d'Azur	<a href="#">Lees bericht</a>
04-10-2009	Eindelijk materiaalpech	<a href="#">Lees bericht</a>
30-09-2009	???	<a href="#">Lees bericht</a>
27-09-2009	Rudi kent zwak moment in Winterslag	<a href="#">Lees bericht</a>
26-09-2009	GP Roel Paulissen	<a href="#">Lees bericht</a>
21-09-2009	Rudi valt uit in Schladming	<a href="#">Lees bericht</a>
10-09-2009	Rudi naar het hol van de leeuw!	<a href="#">Lees bericht</a>
05-09-2009	WK '09: Goed begin.....	<a href="#">Lees bericht</a>
03-09-2009	Vroeg uit je bed show	<a href="#">Lees bericht</a>
27-08-2009	Interview Fontys magazine	<a href="#">Lees bericht</a>
24-08-2009	Rudi 14e op WK marathon	<a href="#">Lees bericht</a>
17-08-2009	Rudi eindigt Trans Schwarzwald als 7de	<a href="#">Lees bericht</a>
14-08-2009	Dagje cruisen	<a href="#">Lees bericht</a>
13-08-2009	Vierde en vijfde etappe	<a href="#">Lees bericht</a>
11-08-2009	Derde etappe: Pech (update)	<a href="#">Lees bericht</a>
10-08-2009	Tweede etappe: weer iets minder	<a href="#">Lees bericht</a>
09-08-2009	Vijfde plaats na eerste etappe	<a href="#">Lees bericht</a>
08-08-2009	Trans Schwarzwald 2009	<a href="#">Lees bericht</a>
01-08-2009	Update	<a href="#">Lees bericht</a>
25-07-2009	Wereldbeker Canada live te volgen	<a href="#">Lees bericht</a>
18-07-2009	Rudi laat het NK schieten	<a href="#">Lees bericht</a>
12-07-2009	Solide race naar de 15e plaats	<a href="#">Lees bericht</a>
09-07-2009	Rudi maakt Europese medailles compleet: BRONSI!	<a href="#">Lees bericht</a>
06-07-2009	EK Zoetermeer	<a href="#">Lees bericht</a>
05-07-2009	Rudi tweede na 3 dagen Groesbike Festival	<a href="#">Lees bericht</a>
29-06-2009	Twee maal achtste	<a href="#">Lees bericht</a>
26-06-2009	Rudi fietst thuisronde	<a href="#">Lees bericht</a>
25-06-2009	Multivan Merida lijft Andreas Kugler in	<a href="#">Lees bericht</a>
24-06-2009	Mountainbike WB-kalender 2010 bekent	<a href="#">Lees bericht</a>
14-06-2009	Nog steeds onduidelijkheid over toestand Rudi	<a href="#">Lees bericht</a>
07-06-2009	Rudi niet gestart in de Ronde van Limburg	<a href="#">Lees bericht</a>
05-06-2009	Rudi aan de start van Ronde van Limburg	<a href="#">Lees bericht</a>
02-06-2009	Nieuwe Postcard	<a href="#">Lees bericht</a>
24-05-2009	Rudi 28e in Madrid	<a href="#">Lees bericht</a>
21-05-2009	Rudi start in Madrid	<a href="#">Lees bericht</a>

18-05-2009		Filmpje wereldbeker Houffalize 2009	<a href="#">Lees bericht</a> 
17-05-2009		Rudi's MTB clinic	<a href="#">Lees bericht</a> 
14-05-2009		EK Zoetermeer	<a href="#">Lees bericht</a> 
11-05-2009		Rudi speelt geen rol van betekenis in Averbode	<a href="#">Lees bericht</a> 
06-05-2009		Rudi aan de start in Averbode (update)	<a href="#">Lees bericht</a> 
05-05-2009		Supporters schitteren in filmpje van Man bijt hond (nieuwe link)	<a href="#">Lees bericht</a> 
04-05-2009		Rudi tevreden na wereldbeker Houffalize	<a href="#">Lees bericht</a> 
02-05-2009		Houffalize here we come!	<a href="#">Lees bericht</a> 
02-05-2009		Houffalize Live!	<a href="#">Lees bericht</a> 
01-05-2009		Extra busplaatsen	<a href="#">Lees bericht</a> 
30-04-2009		Filmpje Offenburg	<a href="#">Lees bericht</a> 
28-04-2009		Rudi valt net buiten top 20	<a href="#">Lees bericht</a> 
25-04-2009		Offenburg Live!	<a href="#">Lees bericht</a> 
24-04-2009		Met de bus naar Houffalize	<a href="#">Lees bericht</a> 
19-04-2009		Multivan Merida Rules! (update)	<a href="#">Lees bericht</a> 
13-04-2009		Bus update	<a href="#">Lees bericht</a> 
11-04-2009		Rudi fietst goed tijdens eerste wereldbeker	<a href="#">Lees bericht</a> 
10-04-2009		Wereldbeker Live	<a href="#">Lees bericht</a> 
04-04-2009		Rudi 8ste in Zuid Afrika	<a href="#">Lees bericht</a> 
30-03-2009		Goed gevoel na ronde van Midden Brabant	<a href="#">Lees bericht</a> 
23-03-2009		Eerste tegenslag tijdens wegwedstrijd	<a href="#">Lees bericht</a> 
15-03-2009		Rudi tweede in Honselersdijk	<a href="#">Lees bericht</a> 
13-03-2009		Vanavond is het zover!!!	<a href="#">Lees bericht</a> 
11-03-2009		2 nieuwe filmpjes	<a href="#">Lees bericht</a> 
08-03-2009		Rudi 14de in Maremma Cup	<a href="#">Lees bericht</a> 
02-03-2009		Foto's online	<a href="#">Lees bericht</a> 
01-03-2009		Prima prestatie bij eerste MTB wedstrijd	<a href="#">Lees bericht</a> 
19-02-2009		Filmpje Omroep Brabant	<a href="#">Lees bericht</a> 
15-02-2009		Veel pers in Mallorca	<a href="#">Lees bericht</a> 
09-02-2009		Rudi tevreden over nieuwe fietsen	<a href="#">Lees bericht</a> 
08-01-2009		Trainingskamp Marbella	<a href="#">Lees bericht</a> 
02-01-2009		Gelukkig Nieuwjaar	<a href="#">Lees bericht</a> 
04-12-2008		Rudi naar Multivan-Merida	<a href="#">Lees bericht</a> 
02-11-2008		Rudi mountainbiker van het jaar	<a href="#">Lees bericht</a> 