



Mountainbiken

Een zijn met je fiets

TEKST: GABRIËLLE KUIJER
BEELD: MTBCLINIC.NL

Ongeveer vijftienhonderd mensen hebben bij de KNWU een wedstrijdlicentie voor mountainbiken. Het honderdvoudige hiervan leeft zich uit in onze duinen en bossen op hun al dan niet geveerde bergfiets. Voor het merendeel zal het genoeg zijn om op onverharde paden zoveel mogelijk kilometers te maken. Maar de echte liefhebber oefent zich in het nemen van boomstammen en –wortels en een trappetje zo hier en daar. Karst Zijlstra, professioneel liefhebber en mede-organisator van MTB clinics, maakt je enthousiast voor deze mooie sport die uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid, durf en een vooruitziende blik van je vraagt.

‘Het’ mountainbiken bestaat niet. De sport heeft zich in de loop van de jaren ontwikkeld en kent verschillende disciplines. *Cross country* is de meest bekende discipline (Bart Brentjens won de eerste Olympische wedstrijd – Atlanta, 1996): over onverharde paden door de natuur, heuvel op

en heuvel af, alle natuurlijke hindernissen nemend die je tegenkomt. *Down hill* is voor de liefhebbers van hard afdalen en technisch rijden. Het liefst laten deze specialisten zich met een lift of kabelbaan naar de top brengen. *Freestyle* rijders zijn ware kunstenaars op hun fiets; ze maken

wheelies en kennen bijvoorbeeld de *Statue of Liberty*, waarbij je op het achterwiel staat, met het voorwiel van de grond, stuur in je ene hand en je andere hand als het vrijheidsbeeld omhoog. Zie je het jezelf al doen? Ook de *trial* vraagt opperste controle van je eigen lichaam en je fiets. Je legt



zo snel mogelijk een hindernissenparcours af en het is de bedoeling dat je voet pas na de finish weer aan de grond komt. *Urban bikers* hebben de stad als hun domein; zij vinden hun uitdaging in trappen, stegen, taluds en bruggen. De *marathon* is favoriet bij duursporters; in deze discipline ben je 80 tot 120 kilometer met de mountainbike op pad.

Techniek in Nederland

In eerste instantie lijkt Nederland niet geschikt voor de mountainbike. Weinig mountains hier, nietwaar? Maar er is voldoende uitdaging om ons heen. "Sowieso is er een aantal gebieden waar we wel voldoende hoogteverschil hebben", vindt Karst Zijlstra, gepassioneerd mountainbiker en clinicinstructeur. "Op de Veluwe kun je je aardig uitleven, bij Nijmegen zijn enkele goede locaties en ook Limburg is geschikt." Bovendien zijn er door het hele land in de loop der jaren bergen van afval ontstaan die soms verrassend uitdagende routes bieden. Ga maar eens kijken in Spaarnwoude of bij Bleiswijk langs de Rotte. Wie een beetje zoekt, vindt voldoende uitdaging om allerlei *cross country*-, *freestyle*- en *down hill*-technieken toe te kunnen passen. Daarbij is het prettig om eerst wat les te krijgen in de verschillende technieken. Niet alleen voorkomt dat onnodige blauwe plekken en schaafwonden, het geeft je meer vertrouwen en uiteindelijk veel meer fietsplezier.

Zitten op het zadel – of niet?

Net als op een racefiets is het mountainbikezadel het liefst zo smal mogelijk. Wie mountainbike ervaring heeft, heeft voor de meer vlakke en stijgende delen behoefte aan een zadel dat wel steun geeft, maar de krachtontwikkeling op de pedalen is groot genoeg om te voorkomen dat je echt gaat zitten. Bij het nemen van veel hindernissen en *down hill* trajecten sta je op de pedalen en komen je billen los van het zadel. "Mountainbiken is spelen met je zwaartepunt", zo licht Zijlstra de rol van het zadel. "Je bent continu bezig met het zoeken naar je balans. Wanneer je los bent van het zadel, kun je veel makkelijker corrigeren." Je legt je zwaartepunt iets naar achteren wanneer je bergafwaarts gaat. Bergop gaat je zwaartepunt juist naar voren. Dan heb je wel contact met het zadel, hoewel dat soms alleen nog het voorste puntje is. "Je gaat dan ook zoveel mogelijk met je neus richting het stuur. Je ellebogen houd je tegen je romp, zodat je zo stabiel mogelijk kracht uit je benen kunt halen. Het is spelen met de versnellingen; trap je te zwaar, dan val je stil en kun je misschien niet meer terugschakelen. Trap je licht, dan bestaat de kans dat het achterwiel gaat slippen. Probeer dan toch het contact tussen het achterwiel en de ondergrond te herstellen. Dat vraagt enige oefening en gevoel, want het betekent dat je de vaardigheid moet hebben om bij een lage omwentelingsfrequentie en een lage snelheid je stabiliteit te handhaven."

Voeten vast aan de pedalen – of niet?

Stilstaan met je fiets zonder een voet aan de grond. Oftewel: 'sur place'. Dat is niet makkelijk en vraagt veel training. We hebben natuurlijk geleerd tijdens het fietsen vooruit te zien. En wanneer zich ook maar enigszins een situatie voordoet dat we zouden moeten stoppen, dan komt onze voet al van het pedaal. "Maar dan beïnvloed je meteen je balans", zegt Zijlstra een beetje verwijtend. "Bovendien ben je je snelheid kwijt en is het veel moeilijker om weer op gang te komen." Hij pleit voor pedalen waarin je je schoenen vastklikt (SPD of Look). Vervolgens is het oefenen om je eraan te wennen ook bij zeer lage snelheid je balans te houden en wanneer het nodig is, snel je voet los te klikken en jezelf op te vangen. Oefen dat met beide voeten, is het advies van je redacteur, die aan haar voorkeur voor rechts een blauwe linkerheup overhield.

Het stuur stevig in handen houden – of niet?

Concentratie en inspanning maken misschien dat je je vastgrijpt aan het stuur. "Natuurlijk moet je goed grip houden", beaamt Zijlstra. "Maar wees er niet krampachtig in. Wanneer je hard moet zwoegen om een steile helling te overwinnen, haal je de kracht uit je benen. Je stabiliseert je bovenlichaam en probeert je handen zo ontspannen mogelijk te houden. Wordt het echt zwaar, dan nog voorkom je aan het stuur te trekken, want

je moet het voorwiel juist in de grond duwen. Anders kom het omhoog." Ook bij een afdaling moet je je handen blijven ontspannen. "Hou ze zo losjes mogelijk op het stuur. Een vinger hou je aan de rem. Een goede mountainbike heeft de remmen zo afgesteld, dat je ze uitstekend met een vinger kunt bedienen. Ga je te hard, rem dan niet pompend, maar slepend; zoveel mogelijk met een constante kracht. De rest van je hand ligt zo ontspannen mogelijk op en rond de handvatten, zodat je voldoende grip hebt om te sturen en te corrigeren en geen uitgeputte onderarmspieren krijgt."

Fietsen met je benen – of niet?

Mountainbiken doe je met je hele lichaam; ook dat is wennen. Heb je veering in de voorvork (en dat is aan te raden), dan moet je voor het nemen van bijvoorbeeld een drempel of boomstronk het stuur even flink naar beneden duwen. Vervolgens trek je het stuur omhoog en ga je (relatief) makkelijk met het voorwiel over het obstakel heen.

"Het achterwiel volgt altijd", verzekert Zijlstra. "Wanneer je de fiets beter onder controle hebt, til je met je benen ook het achterwiel eroverheen." Dat vraagt dus in het begin veel denkwerk: wat moet ik ook alweer doen en in welke volgorde? Dit moet zich met oefeningen in je systeem slijpen, want een moment van aarzeling is voldoende



de om te vallen. Ook dat heeft je redacteur aan den lijve ondervonden. Een trapje op? "Voorvork op tijd induwen, stuur omhoog en door blijven trappen." Het klinkt zo simpel. Trapje af? "In de afdaalhouding en vooral niet remmen!" En zo ga je soepel naar beneden.

Alleen op de wereld – of niet?

Hoe vol Nederland ook is, je kunt je al mountainbikend helemaal alleen op de wereld voelen. "Eenmaal weg van de parkeerplaatsen kun je ook op een mooie weekenddag het rijk voor je alleen hebben", weet Zijlstra. Maar dan kom je toch die ene wandelaar tegen. Of de ruiter te paard. Of

een gezin met kleine kinderen op weg naar de pannenkoekenboerderij. "Hoewel wandelaars en mountainbikers steeds meer aan elkaar beginnen te wennen, ligt in deze een grote verantwoordelijkheid bij de mountainbikers", meent Zijlstra. Er is een gedragscode voor mountainbikers en die bestaat eruit dat je respect hebt voor de natuur en medegebruikers van de paden. "In sommige gebieden mogen wij niet komen. Hou je daaraan, want anders verspelen we de opgebouwde goodwill. In andere gebieden mogen wij wel komen. Ook dan is het zaak respectvol met andere gebruikers om te blijven gaan. Voor een wandelaar kan het bedreigend zijn als een mountainbiker op volle vaart voorbij raast. Vooral als ze kinderen of een hond bij zich hebben."

Een helm op – altijd

Mountainbiken zonder helm. Het is niet verboden, maar wel dom. "Er zijn mensen die zeggen: ik val niet", zo maakt Zijlstra mee. "Laat ik je dit vertellen; iedereen kan vallen. En je weet niet waar of wanneer dat gaat gebeuren. In een omgeving met uitstekende boomwortels, takken, kuilen, stenen en noem maar op bestaat altijd de kans dat je valt – en verkeerd terecht komt. Ik heb al meerdere keren mensen zien vallen waarbij hun helm kapot ging. Je wilt niet weten wat er was gebeurd als zij geen helm op hadden gehad." □

De beelden geven een impressie van mountainbike clinics in Nederland en Zwitserland.

