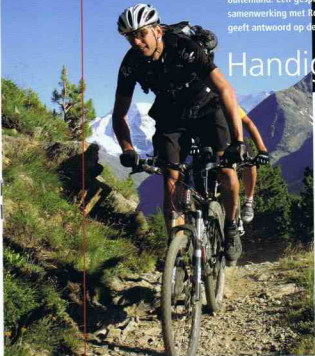


Karst Zijlstra organiseert al 12 jaar mountainbike clinics in Nederland en het buitenland. Een gesprek met een bevlogen mens over hoe hij is begonnen, zijn samenwerking met Roelofs, over de meerwaarde van rijden in een groep en hij geeft antwoord op de vraag wat fietsen zo leuk maakt.

## Handigheid op de fiets



**KARST ZIJLSTRA**

### Hoe ben je met fietsen begonnen?

"Ik ben 30 jaar geleden via het schaatsen met fietsen in aanraking gekomen. Fietsen gebruikte ik als extra training voor het schaatsen. Zo kwam ik ook bij RETO terecht. Wat ik leuker vind, fietsen of schaatsen? Nog steeds allebei, maar ik fiets veel meer."

### Wat vind je leuker, de racefiets of mountainbike?

"De mountainbike heeft toch mijn voorkeur. Vooral het technische aspect vind ik mooi. Er komt nu eenmaal veel meer bij kijken dan alleen beekkracht. Vooral de mogelijkheid op de mountainbike een beetje te kunnen 'trucken' is fantastisch."

### Is er een eigenschap die alle fietsers/mountainbikers verbindt?

"Ik denk de sportieve uitdaging, maar ook het buiten sporten. Veel fietsers gebruiken hun training als een vorm van 'joggen', dus in plaats van hardlopen lekker met de buurman rondpeddelen en van de buitenlucht genieten."

### Hoe kun je de samenwerking met Roelofs omschrijven?

"Ik kwam zo'n 25 jaar geleden via RETO bij Roelofs terecht. Op dit moment sponsort Roelofs mij in kleine mate met materiaal en kan ik van hun werkplaats

gebruikmaken. Ik heb veel aan Roelofs te danken. Ze hebben mij echt geholpen door hun winkelruimte en kelder beschikbaar te stellen toen ik in 2001 mountainbikeclinics meer gestructureerd ging aanbieden."

### Hoe ben je begonnen met het geven van mountainbike clinics?

"Dat is eigenlijk vanzelf gegaan. Ik ben van origine sportleraar en door mijn kennis in het onderwijs werd mij steeds meer keer gevraagd om een klas en groepen te begeleiden met mountainbiken. Langzamerhand vroegen andere instellingen en bedrijven of ik dat ook voor hen wilde doen. Als gevolg daarvan ben ik me verder gaan ontwikkelen, heb ik plannen gemaakt en vervolgens ben ik het professioneel gaan aanpakken."

### Op welke prestatie ben je het meest trots?

"Waar ik best wel trots op ben is dat ik in 1995 het eerste Bike Festival in Klarenbeek heb opgezet, samen met Carlo de Otter en Ton Ouwerling. In het kader van het 75-jarig jubileum van RETO. Naderhand zeiden we tegen elkaar: 'Dat doen we nooit weer'. Het kostte zoveel tijd. Maar de deelnemers waren dol enthousiast en vonden het parcours prachtig. De wedstrijd bestaat nog steeds maar is nu in handen van Buro Burgersdijk uit Wageningen."

### Je organiseert mountainbike clinics, wat houdt dat precies in?

"Ik organiseer niet alleen mountainbike clinics, maar ook mountainbikevakanties. Een mountainbike clinic bestaat uit het kennismaken met of verder uitbreiden van de rijvaardigheid. We doen dat met groepen van 2 tot 100 personen. We splitsen de groepen op in twaalf deelnemers met ieder twee instructeurs. De clinics geven we zowel in Nederland als in het buitenland."

### Wat is de meerwaarde van het rijden in een groep?

"Dat je elkaar stimuleert! Je trekt je aan elkaar op. Wel is het zo dat wij als instructeurs de taak hebben alles in veilige banen te leiden. Vooral als er grote niveaunderschillen zijn in een groep, is het belangrijk dat door de groepsdruk iemand van een minder niveau niet over zijn eigen grenzen gaat."

### Wat is het moeilijkst bij mountainbiken?

"Het lastigst is toch wel de handigheid met de mountainbike. Je moet een goede coördinatie en balans hebben, maar juist dit is te trainen. Wanneer je daar beter in wordt, zul je zien dat je uiteindelijk veel makkelijker rijdt en daardoor sneller wordt."

### Is Nederland wel geschikt om te mountainbiken?

"Zeker, juist omdat het terrein niet te heftig is. Ook hier zijn in de natuur mooie stukken te vinden waar je weinig andere mensen tegenkomt. Vooral in de strook Wageningen, Dieren, Apeldoorn kun je veel kilometers maken."

### Wat is het leukste/minst leuke wat je hebt meegemaakt tijdens een clinic?

"Het leukste is toch wel dat je mensen ziet groeien in hun behendigheid op de fiets, ze hebben echt piekervaringen. En dat deelnemers na afloop aangeven de mooiste vakantieweek van hun leven te hebben gehad. Het minst leuk zijn de ongevallen. Mountainbiken is geen dammen of schaken en een ongeluk is nooit helemaal te voorkomen. Toch proberen we deelnemers goed voor te bereiden door een goede briefing vooraf en aan te geven waar in het parcours lastige stukken zitten. Ook bespreken we de rit met de instructeurs altijd na. Hier heb ik veel aan mijn achtergrond als sportleraar."

### Je verkent verschillende mountainbike bestemmingen in het buitenland en schrijft hier artikelen over in het blad FIETS, hoe kom je aan deze plaatsen?

Ik krijg rechtstreeks, of via de redactie in Amsterdam, veel uitnodigingen van wedstrijd- en toeristenorganisaties. Maar ik wordt ook vaak en graag getipt door lezers en ontvang suggesties vanuit de vele contacten in het mountainbikewereldje.

### Wat is de mooiste locatie waar je ooit gefietst hebt en waarom?

"Die vraag krijg ik veel, maar is moeilijk te beantwoorden. Niet echt een specifieke bestemming, maar Moab (Utah) in de VS vind ik wel speciaal. Het is ver weg en heeft een excentriek en spectaculair landschap. Ik was er tijdens 9/11. Dat is al een verhaal apart. Maar ook in Europa is het mooi. In Italië, Frankrijk en Zwitserland zijn schitterende fietsgebieden."

### Wat zijn je toekomstplannen?

"Genieten! Dat doe ik nu al, maar ik wil nog meer vakanties gaan organiseren. Als andere mensen genieten doe ik dat ook."

*Tekst: Eric Derksen, foto's: Karst Zijlstra.*

Voor meer informatie over de mountainbike clinics, kijk op [www.mtbclicin.nl](http://www.mtbclicin.nl) of telefonisch 06-52477335.

## Je ziet mensen groeien in hun behendigheid

