



THEMANUMMER FIETSEN

Mountainbiken Gaan zoals water zich heuvelafwaarts een weg zou banen

Laat maar lopen die fiets

Het asfalt is voor de wegnichten. Het rulle zand, de bodemspleten, de bladermassa's, de dennennaalden en de diepe kuilen van het bos zijn voor de mountainbikers. **Rob Gollin** laat zich de kneepjes bijbrengen van het terreinfietsen. 'Let niet op wat je tegenkomt, kijk waar je naartoe moet!'

Het lange rechte schelpenpad gloeit lichtjes omhoog tussen de sparren. Dit is te doen op het middenblad voor. Even zoeken naar het juiste ritme. Wat had de instructeur ook alweer gezegd? Achter een tandje lichter rijden dan voor je gevoel prettig is. Goed tegen de verzuring. Ha, voorlopig kunnen we vooruit in deze versnelling. Tijd om opzij te blikken naar de eerste aanzetten tot herfstkleur op de Veluwezoom.

Maar zo werkt het niet op een bergfiets. Plotsklaps slaat de instructeur rechtsaf en zien we nog net zijn achterwiel in de diepte verdwijnen. De rest van het gezelschap knijpt in de hydraulisch bediende schijfremmen, en kijkt met ontzag de diepte van het dal in. Worden de cursisten geacht dit ook te kunnen?

Beneden heeft hun docent zijn Trek in de varen neergevlend en wuift uitnodigend. De eerste durf als zoeken de helling op. De derde knijpt op het steilste stuk te gretig in de handgrepen, er klinkt wat geknorp van blokkerende wielen, en de afdaling eindigt halverwege met een tuimeling tussen de bodembedekkers. De analyse volgt onmiddellijk: 'Eigenlijk val je alleen doordat je nagenoeg stilstaat. Laat maar lopen die fiets. Snelheid is stabiliteit.'

De volgende hindernis volgt aansluitend: weer terug naar boven. Zo werkt dat op een terreinfiets. Van challenge naar challenge. Welkom in de wereld van drops, bunnyhops en nose wheelies.

Het is een in uitdossing gevari-



'De fiets kan altijd meer dan je denkt'

Karst Zijlstra
Instructeur mtb-clinics



Mountainbike-clinic op de Veluwe.



Foto's Jiri Buller

erd gezelschap dat zich deze ochtend heeft verzameld in de kantine van tennisvereniging Beekhuizen op de flanken van de Posbank bij Velp. De een in thermo-ondergoed en op klakschoenen, de ander met een regenjack en op afgetrapte gympen. Een korte steekproef leert dat menigeen een racefiets in de schuur heeft staan. Maar er moet toch een alternatief zijn voor de winters op kletsnatte wegen of in snijdende vrieswinden, of in-door spinnen op beukende beats? Anderen willen het gewoon eens proberen, rossen in het bos.

Eigenaar/instructeur Karst Zijlstra van mtbcinics.nl heeft wel een profiel van zijn klandizie (2.000 tot 3.000 cursisten per jaar): 40plus ('ze krijgen in deze levensfase wat meer vrije tijd, denken wat meer aan hun gezondheid'), hoopgeleidel ('het is geen goedkope hobby') en een onafhankelijke geest ('ze zijn niet van het verenigingsleven'). Maar ruwweg weerspiegelt de samenstelling van de groep van veertig man in de kantine ook de tweedeling in de scene: de een watertand bij het ontwaren van kuilen, spleten en hobbels, de ander gaat liever lang rechtuit in het bos; het is de fietser op de weg die in het koudste seizoen de luwte opzoekt - 'wegnichten'

ten' volgens de hardcore freestyler.

Maar ook wegnichten zien nog wel een uitdaging in de klim uit het lommerrijke dal, zeker met de aanmoedigingen van de andere deelnemers en de aanwijzingen van Zijlstra in de rug. 'Laag zitten! Balans houden! Rechttuit sturen! Let niet op wat je tegenkomt! Kijk waar je naartoe moet!' Zelf had hij het voorbeeld gegeven: ketting voor nog op het middenblad, in-tussen zonder naar adem te happen tekst en uitleg gevend. Ik kom zelfs op het allerkleinste verzet bijna tot stilstand. 'Ellebogen naar binnen!' Een laatste snok. Boven.

Het zijn manoeuvres die hij met zijn groep - negen heren, drie dames - wel aandurft na wat circusachtige oefeningen op een parkeerterrein om met het gehuurde

rijwiel in gesprek te raken. Daar moeten we over boomstammetjes springen - even uit het zadel, de pedalen horizontaal houden en dan het voorwiel omhoog trekken, het achterwiel volgt bijna vanzelf, verzekert Zijlstra. Je kunt die met behulp van je klikpedalen trouwens ook wel iets van de grond krijgen. In geen geval remmen als je neerkomt. Vervolgens een blok met een smalle plank over, die halverwege omkiept. Vaart houden, en eenmaal halverwege vooruit kijken - gaat altijd goed. Dat gedurende de rondjes een enkele keer het geluid van een klapperende ketting klinkt, gevolgd door een doffe plof in het stof, daar kijkt de begeleiding niet van op. 'Ik val zelf ook geregeld.'

Eenmaal onderweg regent het tips. Waar wegnichten graag bij el-

kaar in het wiel kruipen, luidt het devies onder mountainbikers: afstand houden. Zo kun je 'het terrein lezen'. Waar loopt het spoor? Hoe liggen de wortels? Welke ondergrond wacht? En tijd genoeg om vaart te minderen als je voorganger in de malaise komt.

Voor een zandverstuiving houdt Zijlstra stil voor nieuwe instructies. Eerst vaart maken waar het nog kan. Eenmaal in het zand: tractie houden. Niet te klein schakelen, dan spinnen de wielen. Niet te veel bijsturen, laat de fiets zelf een weg vinden. Maar de ideale ondergrond is het natuurlijk niet: 'Zoek als het kan een grasrandje op.'

Als het groepje een lange helling afstuurt, met rulle gedeeltes en wortels waar aan de dalzijde door regen uitgespoelde putjes gapen, zoemt het advies in het achter-

hoofd: laat lopen die fiets. Zoek eens wat kantjes op. Maak er letterlijk een flow van, ga zoals water zich heuvelafwaarts een weg zou banen. Maar al snel dringt zich de vraag op of we toch eens mogen remmen, en zo ja, waarmee dan. Bij zo'n drop, een sprongje naar beneden, kun je er beter van afblijven, maar voor het overige mag het met beide, zegt Zijlstra.

Het brengt zijn toelichting wel op een van de taboes in wielerland: het gebruik van de voorrem. 'Oterrecht. Daar zit 70 procent van je remkracht. Daar moet je gebruik van maken. Alleen in bochten moet je er vanaf blijven. Dan trek je de fiets onderuit.' De cursisten moeten maar eens ervaren welke power schuil-

gaat in die blokjes vooronder. Volle kracht aanzetten, en voorbij dit stammetje vol in de ankers; zonder de boel te blokkeren natuurlijk. Stof wolkt op, de noppen trekken een spoor in het gravel. 'Zie je?' Wat tijdens het remmen nog beter werkt: de armen strekken, de pedalen iets naar achter kantelen. De fiets voelt er stabiel door. Voor later, eens een keer: ver gevorderden zijn al aan het proberen of het toch niet kan, met de voorrem in de bocht. Zijlstra: 'De fiets kan altijd meer dan je denkt.'

Naast het geven van clinics en het organiseren van vakanties in de bergen, schrijft hij voor Fiets en bladen van de ANWB over het mountainbiken. Hij heeft de hele ontwikkeling gevolgd: van stalen frames met cantilever-remmen ('als je een berg af was geweest, wa-

ren je armen compleet verzuurd') tot kaders van carbon met schijfremmen, voor en achter afgeveerd, en zadelis die met een druk op de knop naar beneden zakken.

Weer omhoog, langs de begraafplaats van Rozendaal. De truc van het dubbel klikken komt langs. Terwijl de ketting naar het kleine voorblad verschuift, bewegen de schakels zich achter in omgekeerde richting. Dat maakt de overgang naar een lichter verzet geleidelijk. Maar altijd eerst even een snokje geven. Zijlstra: 'Als het goed is, hoor je geen geluid.' Het kraakt in de groep van jewelste. Een kreet vol ergernis. 'Shit, welke kant op wordt 'ie ook weer kleiner?'

Na een slingerend spoor zoenen de tractorbanden ineens weer op het asfalt. Eén incident vandaag. Bij 't Hugje, een steile wal

waarop de deelnemers na een venijnig klimmetje onmiddellijk scherp naar links moeten afbuigen, is iemand rechtdoor gevlogen, de struiken in.

De tenniskantine verschijnt tussen de bomen. Ineens wordt een voor een racefietsers zeldzaam gevoel merkbaar: spieren in arm en schouder melden zich. Een voldane stemming welft op: dit was echt mountainbiken.

Zijlstra: 'We hebben nog heel wat links laten liggen. Steile trappen, wortelklimmen, hobbelplateaus. Allemaal niet gedaan.'

Dat is wel een beetje een mentale drop.

Een uitgebreid overzicht van de twintig mooiste mountainbikeroutes in Nederland is te vinden op www.vk.nl/winterfietsen

REISBUREAU 2.000 KILOMETER FIETSEN EN HET ENIGE DAT ONTBREEKT ZIJN FIETSPADEN

Een trektocht door Umbrië, een rondrit in Ierland of toch liever een eenvoudig tochtje door het bos op de Veluwe. Waar fietsen bezoekers van volkskrantreizen.nl het liefst?

1 Anduze, Cevennen
Een must have done op het gebied van fietsvakanties, vindt **Daniel Bentveld**. 'De echte fietsliefhebbers en wielers-romantici zullen direct instemmen. Dit gebied in Frankrijk heeft alles wat je als fietser maar kunt wensen. Het is er niet extreem hoog en de klimmen zijn niet extreem steil. Het is er verschrikkelijk mooi en rustig.' Ideaal dus om massafietseroerme te ontlopen.

2 Bretagne
'Wind, zon, wolken, vergezichten, karaktervolle dorpen, stadjes,

een vleugje ouderheid.' **Dies van Soelen** fietst het liefst aan de kust van Bretagne. Rennes, de hoofdstad van Bretagne, beschikt volgens Dies over een prachtig en uitgebreid groen fietsnet. Niet onbelangrijk: 'Het autoverkeer is lang niet zo heftig als bij ons en het verkeersgedrag is eerder vriendelijk en rustig dan gehaast en arrogant.'

3 Valencia
Al is Valencia volgens **Suzanne** niet echt berekend op fietsers ('fietspaden houden open, waardoor je noodgedwongen op de stoep moet fietsen') is er toch een plek waar je heerlijk ongestoord kunt fietsen: in de oude rivierbedding van de rivier de Turia. 'Deze rivier, nu omgetoverd tot een 8 kilometer lang park, loopt dwars door de stad en is een prachtige plek om een middag door te brengen. Neem

een picknickmand mee en je dag is compleet.'

4 Skagen - Calais
Renée nam de fietsbus naar Frederikshavn en fietste pakweg 40 km in noordelijke richting naar Skagen. Vervolgens zakte ze af langs de kust en genoot van 'landelijk en rustig Denemarken. Daarna volgt Duitsland, met als enige minpuntje dat je hier en daar toegang moet betalen om op het strand te mogen. Bah. Wie Nederland heeft bereikt, kan - via de LF 1 - verder afzakken, tot aan Calais.'

5 Estland
Geen betere manier om het Estse platteland te leren kennen dan op de fiets. **Colien Willems** stuitte er op 'enorm gastvrije, nieuwsgierige mensen, die niets liever willen dan contact leggen. Buiten het seizoen

fietsen betekend gesloten campings tegenkomen, tevergeefs zoeken naar een hotel, tentje opzetten op een erf, slapen in een sporthal en een huis met sauna aangeboden krijgen van een wildvreemde. Vakantie die bol staat van fietsplezier en verrassingen.'

6 Stanley Park, Vancouver
'Een mooier stadspark in de wereld bestaat niet', beweert **Harald Braakman**. 'Het ligt aan de rand van de stad, het fietsrondeje tegen de Klok in (eenrichtingsverkeer) is 8,5 kilometer lang.' Onderweg wordt je getrokken op gevarieerde uitzichten: 'Bergen, de oceaan, de Lion's Gate Bridge en de skyline van Vancouver.' 'Afwijken van het rondje verdient aanbeveling, duik de bossen in op je huurfiet. Tip: lunch bij het Teahouse Restaurant.'

HET REISBUREAU VAN VOLKSKRANTREIZEN.NL VERZAMELT GEHEIMTIPS. **VOLGENDE WEEK**: Taalbarrières of spraakverwarring kunnen leiden tot hilarische misverstanden op reis. Deel je ervaringen op: volkskrantreizen.nl/reisbureau



7 Amerikaanse westkust
Twee jaar geleden maakte **Monique** een tocht van Bellingham (aan de Canadese grens) naar San Francisco. '2.000 kilometer fietsen langs de kust, door bossen met *giant trees* en door steden vol vergane glorie. Er zitten een paar flinke klimmen in en snelle vlakke stukken. Het enige dat ontbreekt zijn fietspaden.' 'Op de kaarten van de Adventure Cycling Association staat aangegeven waar je kunt overnachten, boodschappen kunt doen en je fiets kunt laten repareren.'

8 Yangshuo, China
Hans is een mooi-weer-fietser en kiest graag voor de gemakkelijke weg. Niet te veel hijken en puffen dus. Zijn topfavoriet: Yangshuo in Zuid-China. 'Je rijdt over vlakke wegen door een magisch karstlandschap. Geweldig!'

ADVERTENTIE

NERGENS VOORDELIGER: 4-DAAGSE KERSTREIS
Dagelijks vertrek van 22 november tot 21 december 2009

DFDS SEAWAYS
JUST RAIL AWAY

SFEERVOEL NEWCASTLE

4 DAGEN V.A. **99,-**
p.p. o.b.v. 2-pers. kamer

INCLUSIEF:

- > ferry retour
- > hut met douche en toilet
- > uitgebreid avondentertainment aan boord
- > bustransfer van de haven naar het centrum van Newcastle v.v.
- > een overnachting in het Holiday Inn Express hotel, inclusief ontbijt

Geniet dit jaar van Kerst in Newcastle, want waar wordt Kerst uitbundiger gevierd dan in Engeland. U heeft twee dagen ter besteding in de stad. Wandel langs de kerststalietjes, luister naar Christmas Carols en koop uw kerstcadeaus extra voordelig. Door het lage Britse Pond is winkelen in Engeland nu extra interessant. U overnacht op loopafstand van het gezellige centrum.

Boek online en bespaar 15,- reserveringskosten of bel 0255 - 54 66 66

WWW.DFDS.NL/KERSTSHOPPEN