





just
MOUNTAINBIKE

Lannoo



Inhoud

MOUNTAINBIKE IS EEN PRACHTIGE EN ENORM GEVARIEERDE SPORT	7
DE GESCHIEDENIS VAN DE MOUNTAINBIKE	9
DE ENE MOUNTAINBIKE IS DE ANDERE NIET	17
XC-Hardtail	18
XC Full Suspension	20
Trailmountainbikes	21
Allmountain/Enduro	23
E-MTB	24
DIT IS GEEN MOUNTAINBIKE	28
De crossfiets	28
De gravelbike	29
RIJTECHNIEK	31
5 basistips	31
Sven Nys leert je biken	41
MATERIAALKEUZES	47
Carbon of aluminium?	47
Shimano of Sram?	50
Welke banden en velgen?	58
De contactpunten	62
DE IDEALE BEGINNERSFIETS	68
Voor de volwassen mountainbiker	68
Voor de jeugd	70

KLEDING: LYCRA OF BAGGY?	71
VERING	75
PIJNVRIJ OP DE FIETS	81
ROUTES MAKEN IS EEN KUNST	88
TRAIN JE TECHNIEK	93
In België	93
In Nederland	99
Dromen van de bergen	101
ONDERHOUD ZONDER FOUT	112
ETEN EN DRINKEN	124
TRAINING EN CONDITIEOPBOUW	128
10 TE VERMIJDEN BEGINNERSFOUTEN	131
ALFABET VOOR MOUNTAINBIKEPRET	140



Mountainbiken is een prachtige en enorm gevarieerde sport

Je kunt het op onze vlakke bosspaden doen, maar evengoed al stuntend in de Alpen. De voornaamste aantrekkingskracht schuilt hem in het directe contact met onze natuur. Je geniet van de buitenlucht, je bent volop in beweging en je kunt het zo avontuurlijk maken als je zelf wilt. Fietsen heeft sowieso bijna iedereen geleerd toen hij jong was, dus hoe moeilijk kan het zijn? Wel, die limieten moet je zelf maar eens gaan verkennen.

Je kunt starten met wat wij, Vlamingen en Nederlanders, als mountainbiken kennen: crosscountry. Gewoon rechtoe rechtaan crossen over de leukste paden die je kunt vinden. Dan kun je je met diezelfde fiets al eens op een technisch mountainbikeparcours begeven en voelen hoe zo'n rockgarden of drop een adrenaline-stoot opwekt. Is het iets voor jou, dan ligt de weg open naar die andere mountainbikedisciplines, zoals trail of enduro. De mogelijkheden zijn eindeloos en om het te doen hoef je nog niet eens zo ver te rijden.

Rijtechniek

Mountainbiken is een prachtige sport die je op adembenemende plekken brengt en je op alle mogelijke vlakken uitdaagt, maar iedereen heeft wel enkele minpuntjes als het op technische vaardigheid aankomt. Daarom laten we niemand minder dan Sven Nys tips geven op enkele typische techniekproblemen, maar we beginnen met vijf basistips. Nu rest jou maar één ding: oefenen tot je er (niet meer) bij neervalt!

5 BASISTIPS

1 KIJKEN, KIJKEN, KIJKEN

De meest vanzelfsprekende tip blijft de meest essentiële. Om perfect door een bocht te gaan of de lijn te volgen die je wilt, moet je ver genoeg vooruitkijken. Pas als je kijkt naar waar je wilt gaan, volgt je fiets. Blijf je steeds dezelfde fouten maken, herinner jezelf dan even aan deze basisregel.



2 AANVALSPOSITIE

Rijd je met gestrekte armen in een gespannen houding, dan is het slechts een kwestie van tijd voordat je de controle verliest. Op een mountainbike moet je altijd voorbereid zijn om verrast te worden door een obstakel, een put of een bocht. Dat doe je door de zogenoemde aanvalspositie aan te nemen. Ellebogen naar buiten, pedalen vlak, knieën heel licht gebogen en met jouw zwaartepunt centraal boven het zwaartepunt van de fiets. Dat betekent dat je jouw positie op de fiets moet aanpassen als het bergop of bergaf gaat. In een afdaling moet je dus meer naar achteren hangen en je armen wat meer voor je uit strekken.

Overdrijf echter niet: je moet gewoon in gedachten een loodlijn proberen te trekken vanuit jouw navel naar het zwaartepunt van de fiets. Hang je te ver achter je zadel, dan is de fiets niet meer in balans. Je moet spelen met je gewicht. Gaat het steil bergop, dan zit je op het puntje van je zadel en buig je laag voorover om het voorwiel niet van de grond te laten komen en tractie op het achterwiel te behouden.

3 HET INGEBEELDE IJSJE

Een toptip die we meekregen was om je in te beelden dat er een hoorntje met een bol ijs op je stuurpen staat. Wordt het terrein wat technisch, dan hebben veel mensen de neiging om de rug te rechten, maar je moet je zwaartepunt juist lager krijgen om meer controle te hebben. Probeer daarom te denken aan dat ijsje en neem een positie aan op de fiets waarbij je een flinke hap kunt nemen.

Ook hier geldt: de positie waar dat ijsje zich bevindt, hangt af van de hellingsgraad. Het belangrijkste is dat je jezelf dwingt om laag te blijven als het moeilijk wordt. De eerste keren voelt dat onnatuurlijk aan, daarna zul je merken dat de controle over de fiets groter is en wordt dat normaal. Focus niet op de angst voor het obstakel, maar blijf jezelf de juiste techniek inprenten. Roep jezelf tot de orde als je in slechte gewoonten verval.





SVEN NYS LEERT JE BIKEN

Je kunt dan wel die basis onder de knie hebben, maar als je uitleg krijgt van iemand als Sven Nys, dan kun je alleen maar bijleren. De veldrit-legende uit Baal is tegenwoordig niet alleen ploegleider, hij heeft ook zijn eigen Sven Nys Cycling Center, op de plek waar hij vroeger vaak trainde – inclusief het permanente crossparcours van de Grote Prijs Sven Nys – én hij amuseert zich meermaals per jaar met de jeugdkampen van de Sven Nys Academy. De techniek bijschaven van minder begaafde fietsers zit hem dus duidelijk in het bloed.

ANGST OVERWINNEN

Een van de grootste hindernissen om je vaardigheden op de mountain-bike te ontwikkelen is angst. Of dat nu komt door een inherente neiging tot voorzichtigheid of een eerdere valpartij, het gevolg is hetzelfde: je blokkeert op bepaalde hindernissen. 'Gebruik je beide remmen, focus op het volgen van de goeie sporen en wees niet te gespannen op de fiets. Ontspan, ontspan, ontspan!' Makkelijker gezegd dan gedaan, maar een waarheid als een koe. Ook hier baart oefening kunst. Een betere biker proberen te volgen, bijvoorbeeld, kan wonderen doen.

BERGAF: KONT ACHTERUIT

Verleg je zwaartepunt in steile afdalingen ver genoeg naar achteren, idealiter zo laag mogelijk boven het achterwiel: het is nog een van de vele gouden tips die Nys oprakelt. Als je de neiging hebt om te ver naar voren op je zadel te zitten, heb je al een foute basis: 'Daardoor raak je makkelijk uit balans wanneer het steil bergaf gaat. Op zulke stroken moet je juist het tegenovergestelde doen: je moet zo ver mogelijk naar achteren op je zadel schuiven. Of nog beter: ga recht op de trappers staan, met je kont vlak boven je zadel en je gewicht nog wat meer naar achteren. Als je blijft zitten, heb je te weinig controle over je fiets. Je moet gaan staan. Jij moet baas zijn over je fiets, niet omgekeerd.'

Onderhoud zonder fout

Fietsen is al niet de goedkoopste hobby, dus kun je er maar beter voor zorgen dat je de onderhoudskosten zo laag mogelijk houdt. Een schone, goed afgestelde fiets gaat sowieso langer mee, en het tijdig vervangen van goedkope onderdelen is slimmer dan doorfietsen tot je alles in één keer moet vernieuwen.

1 POETS MET MATE

Poets je fiets na elke vuile rit, gebruik water om af te spoelen, maar uiteraard niet met een harde straal. Met een hogedrukspuit van dichtbij op je fiets spuiten is de snelste weg naar vastlopende onderdelen. Spoel eerst het grootste vuil eraf, gebruik daarna een grote zachte borstel of zo'n dikke poetshandschoen voor auto's met schoonmaakmiddel (is het echt aangekoekt, sproei dan eerst het product en laat het inwerken) en spoel



hem daarna af. Voor de ketting geldt hetzelfde principe, maar dan met kettingreiniger (als hij echt vuil is!) en een klein, hard borsteltje. Op een ketting die met wax is behandeld, check je gewoon of er veel vuil aan zit; anders afvegen en wat wax toevoegen. Belangrijk is om je ketting zo snel mogelijk te drogen. Moet je je na de rit verplaatsen, spoel dan minstens je ketting schoon en droog hem af voor je hem in de auto stopt, want roest vormt zich enorm snel.

2 SNELLE CHECK

Met een snelle check kun je al veel opborrelende problemen uitsluiten. Kijk de bandendruk en de staat van je banden na, draai eens aan de wielen om te horen of er niks sleept of kraakt (loopt de naaf wat korrelig, laat daar dan meteen naar kijken) en luister of er vreemde geluiden opduiken (een los boutje van bijvoorbeeld de bidonhouder kan al voor gekraak zorgen). Dat laatste kun je het beste tijdens het fietsen doen en dan meteen daarna onderzoeken. Knijp je voorrem in en beweeg



www.lannoo.com
www.grinta.be

GRINTA!

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst
Fotografie

Steven Kins & Jurgen Groenwals
David Stockman, Thomas De Boever, Jurgen Groenwals, Belga,
Merida, Schwalbe, Kohligrafie, Susanna Kosa, Specialized,
Erik Verbiest, Ross Bell, Gert-Jan D'haene
Keppie & Keppie - keppie-keppie.be

Grafische vormgeving

Als u opmerkingen of vragen hebt,
kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com.

© Grinta! Publicaties & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2024
D/2024/45/91 – NUR 480
ISBN: 978 94 014 0230 9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.