

Het bergop rijden.

Zoals beloofd in een van mijn vorige rubrieken over de kunst van het Mountainbiken hieronder mijn ideeën daarover. Overigens is deze ook van toepassing op de racefiets. Mountainbikes hebben standaard enkele bergversnellingen. Je racefiets moet je mogelijk aanpassen als je niet over een trippel beschikt. Heb je twee bladen voor is een kleinste van 39 tanden prima bruikbaar. Overweeg wel om met een pion met 28 of 32 tanden naar de bergen af te reizen.

Lance Armstrong

Dit is de man waar we een voorbeeld aan kunnen nemen. Ik bedoel niet de wijze waarop hij zich beter voorbereedde dan alle andere renners in die tijd. Hij is natuurlijk de technisch meest perfecte klimmer die ik weet. Dat hij veel sneller bergop rijdt dan wij heeft twee oorzaken. De eerste is dat hij bij het fietsen veel meer vermogen produceert dan wij. We weten deels hoe dat komt en daar doen we niet aan mee. De tweede is dat hij de techniek perfect beheerst en daar kunnen wij **wel** een grote slag maken. Wat opvalt dat hij een toerental blijft trappen van boven de 85 omwentelingen per minuut in de zittende klim. Het is voor eenieder verschillend bij welk toerental je het meeste energie kunt leveren. Wat hierin het optimum is kan je voor jezelf vast stellen op een fietsergometer of een (Taxis) fietstrainer met computer die ook berekend hoeveel watts je trapt.

In de neergaande fase gaat zijn hak naar beneden, zelfs tot iets onder het pedaal. In de opgaande fase gaat zijn hak omhoog. Hij trekt dus ook aan zijn padalen en gebruikt daardoor alle been en bekken spieren. Dit doet hij door eenvoudig door de enkels te ontspannen. Daar zit dus alvast de eerste winst, want ontspannen kost minder energie dan inspannen. We kunnen dit oefenen tijdens een training en we noemen dit “enkelen”. Het tweede effect is dat je met een meer gestrekt been meer kracht kunt ontwikkelen. (Denk maar aan een gewichtheffer) Dat komt heel goed van pas als je omhoog fietst en het toerental dreigt te dalen. Een fout die ik wel eens waarneem is dat een fietser juist de kuitspier extra aanspant en op zijn tenen gaat trappen. Dat werkt niet want dan kan je de benen nog minder strekken. Ga ook niet op de punt van je zadel zitten! Tenzij je voorwiel los dreigt te komen. Als je benen toch dreigen “vol te lopen”, probeer dan je beenspieren even anders te gebruiken. Dit kan door druk te zetten op de gehele omwenteling. Je belast je spieren dan weer geheel anders en je merkt dat je herstelt en bovendien geen snelheid verliest. Een andere mogelijkheid die we hebben is over te schakelen naar de “staande klim”. Vooral als je toerental afzakt kan dit de oplossing bieden. Er is echter wel enige oefening nodig om dit vijf minuten vol te houden, want het kost meer energie. Afwisselend staand, zitten en dan weer de hele omwenteling druk houden is dan de beste manier om vlot boven te komen. Er zijn op Youtube best wel beelden te vinden om de juiste techniek af te kijken. Binnenkort is er ook weer de Tour de France waar je met een nu wel heel deskundig oog kan zien wat ik bedoel.

Succes er mee!