

## **Strandfietsen.** *Leo Meewisse*

Het strandfietsen is een specialiteit waar je jezelf en je fiets op moet voorbereiden. Eerst je fiets: Over de juiste banden heb ik al een keer een artikel geschreven. Dat kan je terug vinden op de Technische rubrieken op de TVZ website onder "Documenten". De samenvatting luidt; dikke (vrijwel) gladde banden met lage spanning. Hoe lager de spanning, hoe minder rolweerstand op het zand. Kijk wel uit voor stootlekken. Je band moet in de bocht op het asfalt net niet omzwikken. Voor de ketting gebruiken we een droge smering, een wax dus. Deze spoelt niet weg bij een meestal onvermijdelijke zeewaterpassage en er blijft minder zand aan plakken.

Nu is de fiets klaar om te strand-biken! Bij het mountainbiken op allerlei terreinen is het altijd zaak om vooruit te kijken. Dan weet je wat er aankomt en kan je daar op anticiperen.

### **Het strand oprijden.**

Vooruit kijken geldt wel extra bij het strand oprijden. Meestal over een verharding, betonplaten of zoiets. Voor je het rulle zand in gaat bepaal je het spoor dat het beste te berijden is en waar je in een rechte streep naar de waterlijn kan. Je route moet vrij zijn van publiek, kuilen of andere obstakels. Sturen in het rulle zand is zeer beperkt mogelijk. Bij de minste stuurbeweging graaft je voorwiel zich in en maak je een noodlanding in het, gelukkig wel, zachte zand. Er valt een heel klein beetje bij te sturen door met je gewicht iets naar links of rechts over te hellen. Je fiets stuurt dan in geringe mate. Je gewicht moet je ook zoveel mogelijk naar je achterwiel verplaatsen. Je moet het durven om met een flinke snelheid het rulle zand in te rijden en je moet terugschakelen voordat je snelheid geheel verloren is gegaan. Schakel je te vroeg, dan heb je geen aandrijving meer vanwege het te hoge toerental. Schakel je te laat dan val je stil tijdens het schakelen en blijf je ook niet op je fiets. Het is hetzelfde recept waarmee je een langere helling opgaat en zoveel mogelijk snelheid wilt meenemen

### **De waterlijn**

Eenmaal aangekomen bij de waterlijn is het een zaak van sporen lezen. Altijd flink vooruit kijken is van groot belang. Aan de kleur van het zand kan je al veel zien. Tekent het zand donker, dan is de ondergrond vaak harder. Meestal is de beste strook te vinden dicht bij de waterlijn. Soms spoor je ook hier ineens diep in en kan je zelfs over de kop gaan. Op zulke zachte plekken moet je ook niet abrupt proberen er uit te sturen. opnieuw je gewicht naar achteren verplaatsen. Dat sturen gaat dan nauwelijks meer. Profiteer vooral van de sporen die anderen voor jou gemaakt hebben. Aan de diepte van de sporen lees je af hoe het draagvermogen van het zand is. Ligt er al een bundel sporen dan is het zand daar weer wat harder. Probeer zoveel mogelijk over een ander zijn spoor te rijden. Het bespaart energie en je gaat harder.

Strekdammen zijn er niet veel meer sinds de zandmotor is aangelegd en dat maakt het een stuk gemakkelijker. Zijn ze er toch nog op je route, kijk dan uit waar je de oversteek waagt. Soms rijd je er gemakkelijk op maar als aan de andere kant het zand een stuk lager ligt, kan daar een barrière liggen met vijf meter basaltkeien van ruim een halve meter doorsnee. Rij daar maar eens door heen zonder stootlekken op te lopen of te vallen!

In de wedstrijd is het de kunst om tegen wind een mooi groepje te formeren en daar eventueel zelfs even op te wachten. Waaierrijden dus! Er is niets frustrerender dan zelf de tegenwind te hebben overwonnen en vlak voor het keerpunt ingehaald te worden door een grote groep die het slimmer heeft aangepakt.

### **Op en afstappen**

Kom je op plaatsen waar echt niet te fietsen valt, stap dan af voor je stilvalt, door een been achterom over je wiel te zwaaien en vervolgens je standbeen uit te klikken. Je loopt dan gewoon door op je loopsnelheid.

De fiets duwen we door het rulle zand met de hand aan het zadel. Zo kan je de fiets sturen zonder dat het voorwiel weerstand oploopt of zich ingraaft. Bij het weer opstappen ren je naast je fiets, zwaait met je been over het zadel en landt met de achterkant van je bovenbeen op het zadel. Zoek met beide benen tegelijk je trappers om in te klikken en verschuif naar je zitvlak.

Nu nog even oefenen in de praktijk en het kan niet meer fout gaan.