



Wielervereniging Urk

Nieuwsbrief nr. 6 september 2007

www.wielrennen.opurk.nl

Redactieleden gezocht!!!

Wie wil meehelpen deze nieuwsbrief te schrijven. Neem even contact op: s.loosman@planet.nl

Van de redactie

Binnen de vereniging groeit de belangstelling voor de ATB. Vandaar deze speciale ATB-editie.

Binnenkort wordt meer informatie over ATB-veldtoertochten op de website vermeld (agenda).

Onderwerpen in deze editie:

- De ATB.
- ATB-wedstrijden.
- ATB-veldtoertochten.
- Vaste routes.

De ATB

Een mountainbike, MTB (Mountainbike) of ATB (All Terrain Bicycle) genoemd, is een fiets gemaakt om off-road te rijden, op onverharde wegen of paden. Mountainbikes hebben dikke banden met profiel voor comfort en extra grip. Vering is medio negentiger jaren in gebruik, maar pas sinds enkele jaren voldoende uitontwikkeld. De fietsen hebben gewoonlijk 26 inch wielen. De meeste mountainbikes hebben 27 versnellingen. Ruwweg zijn er 4 soorten ATB's:

- **Rigid**, geen vering.
- **Hardtail**, voorvering in de vork, geen achtervering.
- **Softtail**, voorvering in de vork, minimale achtervering.
- **Dual of Full suspension**, voorvering in de vork, achtervering in het frame.



In de mountainbikesport worden verschillende disciplines onderscheiden. Voor elke discipline is er een apart model mountainbike:

- **Cross Country (XC)**

Korte wedstrijden en veldtoertochten met relatief

weinig hoogteverschil. Snelheid is belangrijker dan comfort. De fietsen hebben een vering met korte veerweg (80-100mm) en zijn licht (9-10 kg). Dit is haalbaar door gebruik van lichtgewicht materialen zoals aluminium, titanium en carbon. De typische (voor)vering is een luchtvering. De geometrie is gericht op trap-efficiëntie. Het zadel komt daardoor vaak hoger uit dan het stuur. Deze discipline wordt in Nederland het meest beoefend.

- **Enduro mountain**

Langere en zwaardere wedstrijden (marathons). Meer comfort en veerweg dan bij XC.

- **FreeRide**

Bedoeld om overal te fietsen. Grote veerweg. Stevige fietsen, bedoeld om extreme dingen mee te doen.

- **Downhill (DH)**

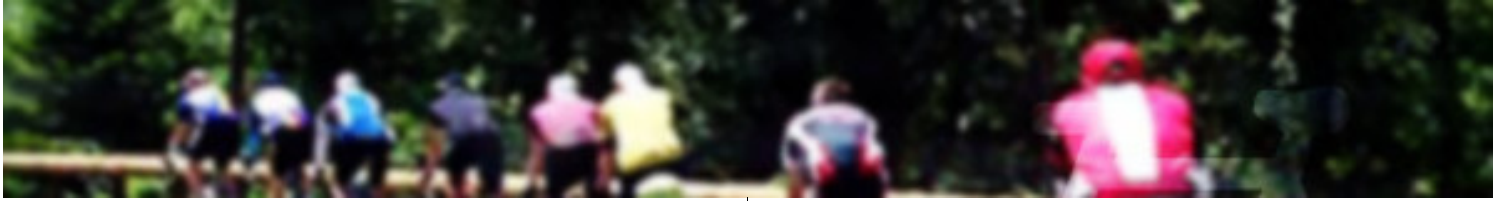
De wedstrijdvariant van FreeRide. Met hoge snelheid wordt een steil parcours afgedaald.



Mountainbiking is in de jaren tachtig van de vorige eeuw ontstaan in Californië. Eind jaren tachtig is de sport overgewaaid naar Europa. Vooral door de prestaties van Bart Brentjens op de olympische spelen in Atlanta van 1996 heeft mountainbiking in Nederland een enorme boost gekregen.

Ook een aantal leden van Wielervereniging Urk beoefenen de ATB-sport. Het gaat dan voornamelijk om veldtoertochten en een enkele keer een wedstrijd. Mountainbikende leden zijn: Roelof Jonkers, Hein Ras, Steven Loosman, Jurie Hessel Bakker, Jan Willem Bakker, Jelle Jonkers, Dennis Langman, Jaap den Engelse en Simon Weerstand.

ATB's zijn verkrijgbaar in verschillende prijsklassen.



Een instap model (hardtail) kost ongeveer 400 tot 500 euro. Daarvoor heb je een double butted aluminiumframe, spiraalvering, v-bracks en een Shimano Alivio groep. In de prijsklasse 500 tot 1000 euro krijg je een triple butted alu frame, luchtvering en een Shimano LX groep. Voor iets meer dan 1000 euro heb je een Shimano XT groep i.p.v LX. Voor ca. 1500 euro heb je daar ook schijfremmen en geavanceerde luchtvering bij (RockShox Reba). Wie meer budget heeft, kan kiezen voor een Carbon frame met Shimano XTR of SRAM X0 groep.

ATB-wedstrijden

Onder de vlag van de KNWU worden in Nederland verschillende wedstrijden georganiseerd. Naar niveau zijn er verschillende klassen. De klasse die voor amateurs het meest interessant is, is de Funklasse. Ieder jaar wordt in Kuinre ook een Funklasse wedstrijd georganiseerd. ATB-ers van Wielervereniging Urk hebben enkele keren met deze wedstrijd meegedaan (Jurie Hessel Bakker en Steven Loosman).



Een wedstrijdparcours is ongeveer 10 tot 15 km lang en wordt na de start 4 tot 5 keer afgelegd. Het parcours kent vaak relatief veel hoogteverschil en veel technische stukken. De eerste 300m na de start is meestal recht en breed. Bij de sprint na de start is het belangrijk om voorin te komen bij het groepje van de eerste 20. Daarna wordt het spoortje smaller en wordt het dringen. Naast de funklasse wedstrijden, worden regelmatig zogenaamde timetrails of MTB-cyclo's georganiseerd. Dit zijn eigenlijk veldtoertochten, maar dan met tijdregistratie. Een voorbeeld hiervan is de strandrace Egmond-Pier-Egmond.

ATB-veldtoertochten

ATB-veldtoertochten zijn erg populair. Door heel

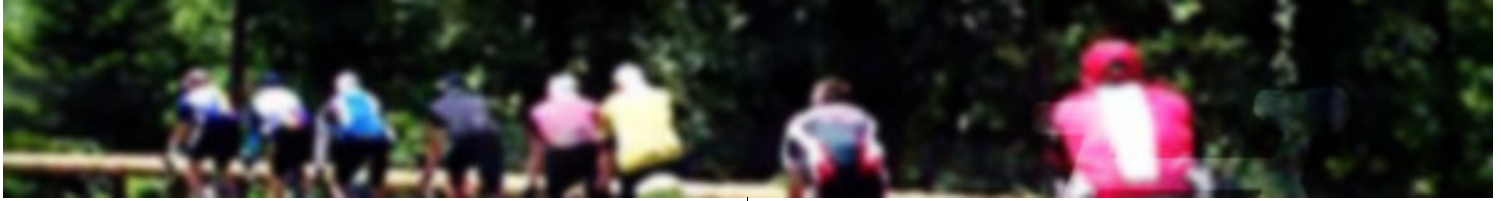
Nederland worden door verenigingen tochten georganiseerd. Aan sommige tochten doen honderden mountainbikers mee. De meeste tochten worden gehouden in het naseizoen, vanaf september tot maart. Een veldtoertocht kent doorgaans 2 en soms 3 beprijde routes, 25 km, 40 km en 70 km. De tochten worden meestal georganiseerd op zaterdag en zondag. De start is dan tussen 9:00 en 11:00 uur.



Veldtoertochten kunnen heel verschillend zijn, geheel afhankelijk van de omgeving waar gereden wordt. Lange zanderige stukken door het bos, een stuk vals plat over de heide of een flinke klim. Ook het weer kan een rol spelen. Als het geregend heeft, kan een parcours veranderen in een modderpoel. Bij -5 graden vorst zijn de omstandigheden weer totaal anders. Het rijden van deze tochten is een ideale manier om in de winter de conditie op peil te houden.

De data van de veldtoertochten worden op verschillende sites geplaatst, bijvoorbeeld op de site van de NTFU (zie links).

De ATB-ers van Wielervereniging Urk rijden in het naseizoen wekelijks een veldtoertocht. Dat betekent op zaterdagmorgen vroeg op, de ATB op de auto (of in de bus van Jan Willem Bakker) en zorgen dat je om 9:00 uur op de startlocatie staat. Doorgaans wordt de langste route gereden (40-45km) en deze wordt afgelegd in een tijd van ongeveer 1 uur en 50 minuten. De organiserende vereniging zorgt langs het parcours voor een hapje en een drankje. Bouillon, thee of sportdrank met krentenbrood en bananen. Na de tocht volgt nog het ritueel van omkleden en fiets afspuiten en dan weer naar huis voor de kost en een lekker gebakken visje.



Vaste routes

Door heel Nederland zijn door terreinbeheerders en verenigingen speciale mountainbike routes aangelegd. Deze routes variëren van 15 tot 50 km en voeren door mooie bos- en natuurgebieden. De routes worden gemarkeerd met houten palen, met daarop het internationale MTB-teken (driehoek met 2 stippen). Toproutes zijn: Schoorl, Gulpen, Zeddam en Nijmegen. Routes dichtbij zijn Kuinre, Lelystad, Havelte en Hattem. Op www.mtbroutes.nl staan alle bekende routes in Nederland vermeld.

In sommige gevallen moet voor het gebruik van de route worden betaald of er moet een vergunning worden aangeschaft.

Links

Informatie over vaste routes:

www.mtbroutes.nl

Geplande veldtoertochten:

www.ntfu.nl (agenda, veldtoertochten)

www.mtb-kalender.nl

www.mtb-online.nl

Algemene info over MTB:

www.mountainbike.nl

Geplande veldtoertochten 2007

29-09-2007 Dwingelderveldtoertocht, Ruinen.

6-10-2007 12^e Herfstveldfietstoertocht, Hattemerbroek.

13-10-2007, Buitenhuis Classic 2007, Apeldoorn.

20-10-2007, Emsterveldtoertocht, Emst.

27-10-2007, Eper bossentocht, Epe.

3-11-2007, RABO veldtoertocht, Nunspeet.

10-11-2007, Ermelose ATB-tocht, Ermelo.

17-11-2007, Landal Hoenderloo MTB-tocht, Hoenderloo.

24-11-2007, RABO Zwolsebostocht, Wapenveld.

1-12-2007, Henk ten Hoor VLD, Diever.

8-12-2007, Gaasterlandse veldtoertocht, Oudemirdum.

15-12-2007, Oudejaerstocht, Voorthuizen.

27-12-2007, Oldebroeker veldtoertocht, Oldebroek.

28-12-2007, Eper bossentocht, Epe.

Gedragcode

Je bent niet de enige in het bos. Het bos wordt gebruikt door vele recreanten die allen op hun eigen manier willen recreëren zonder daarbij last van elkaar te hebben. Om dit te bewerkstelligen zijn er een aantal regels waaraan iedere ATB-er zich dient te houden.

Draag altijd een helm!!!

Blijf altijd op de bewegwijzerde ATB/fiets route.

Het bos is voor iedereen en er zijn genoeg voorzieningen waar gefietst kan worden. Maak daar gebruik van.

Kom niet op uitgezette wandelroutes, en vermijd zoveel mogelijk ruiterspaden.

Mocht je een paard tegen komen, blijf dan rustig wachten.

Rem rustig af wanneer er wandelaars naderen.

Wandelaars verplaatsen zich niet zo snel en als je een beetje goed uitkijkt kan je ze al lang van te voren aan zien komen.

Groet vriendelijk en passeer.

Mocht je een andere ATB-er tegen komen, snij deze dan nooit af, maar wacht rustig tot je er langs kan en bel even! Een vriendelijke groet als dank kost geen moeite. Wandelaars groeten wordt vaak ook erg gewaardeerd.

Train in kleine groepjes.

Dat is veiliger en prettig voor de dieren.

Rem rustig om de bosgrond op zijn plaats te houden.

Een beetje slippen is best leuk, maar ook slecht voor de grond in het bos. Vooral als het net geregend heeft haal je de grond snel open. Probeer hier voor uit te kijken.

Houd je fiets onder controle in afdalingen en bochten.

Neem niet meer risico dan nodig is en probeer niet meteen wat een ander kan. Met name als je een nieuwe fiets hebt is het belangrijk hier eerst weer vertrouwd mee te worden.

Pas je snelheid aan de omgeving aan.

Dit kan je op twee manieren zien.

1) Mocht je ergens komen waar het erg druk is in het bos, fiets dan even wat rustiger totdat er weer ruimte is.

2) Niemand z'n conditie is gelijk of heeft altijd z'n dag. Als je met meerderen bent houd elkaar dan in de gaten en pas je aan. Controleer ook regelmatig of iedereen er nog is. Mocht je iemand missen ga dan niet staan wachten, maar fiets terug. Let op elkaar!

Laat geen afval achter.

Afval meenemen en in een vuilnisbak deponeren.