

Strandrijden

Het lijkt makkelijker dan het is. Om echt goed hard te gaan en lekker over het strand te rijden, is een goede techniek nodig. Daarnaast zijn er nog speciale aanpassingen aan de fiets nodig. En aan wie kan je beter vragen wat dat precies inhoudt dan aan Jeroen Buter, de teamleider van het mountainbiketeam Deining eten en drinken? Dit team bestaat uit 18 leden (twee teams van 8 leden en 2 reserves) en zij hebben drie keer het Business klassement van de strandrace Egmond-Pier-Egmond op hun naam geschreven.



Welke speciale aanpassingen aan de fiets zijn er nodig? Rijd je op een mountainbike of is het een echte strandbike?

Jeroen: je kan inderdaad wel spreken van een strandbike. Wij prepareren onze mountainbikes voor het strandrijden (trainingen en races) en ze worden nergens anders voor gebruikt. Er wordt een aantal aanpassingen aan de fiets gedaan. We rijden met 2 bladen voor en een cassette achter die met 1 tand tegelijk oploopt, omdat het op het strand in het (mulle) zand maar om kleine tempowisselingen gaat. Je zal dus niet veel op- en afschakelen. De verende voorvork is vervangen door een vaste vork en we rijden zonder voorremmen. Dat is gewichtsbeparend en bovendien gebruik je die nauwelijks. Tot slot rijden we met speciale profielloze banden omdat noppenbanden zichzelf ingraven en veel weerstand geven. Er zit zeer lage druk in de banden zodat ze niet wegzakken in het zand.

Hoe bereiden jullie je voor, hanteren jullie speciale trainingsmethoden?

We beginnen in oktober met de training op het strand. Als het tijd is toelaat, gaan we van start. We trainen in een groep en blijven de eerste 10 à 15 kilometer bij elkaar. Daarna rijdt iedereen individueel. Op bepaalde onderdelen wordt speciaal getraind, zoals het afrijden

van een strandafgang. Dat doen we dan meerdere keren achter elkaar om de techniek goed onder de knie te krijgen. De eerste kennismaking met het strand is aan het eind van de strandafgang, waar de betonnen platen ophouden. Om het extra moeilijk te maken, is de strandafgang erg mul en vol met kuilen van voetstappen. Je krijgt de neiging om langzaam door het mulle zand te gaan rijden om te voorkomen dat je valt, maar dan is het lastig om je evenwicht te bewaren en val je snel.

Dus wat is het geheim?

Je moet vooral niet te veel willen sturen. Als je je stuur strak vasthoudt en naar een vast punt stuurt, gaat het fout en ga je onderuit. Je moet je fiets zelf laten 'zoeken' door het zand en sturen met je gewicht. Als je bijvoorbeeld je gewicht een beetje naar rechts verplaatst, gaat je fiets vanzelf ook naar rechts. Daarnaast is het belangrijk dat je snelheid houdt.

Daarna bereik je het harde zand, wat is het beste stuk om te rijden? Hoe zoek je dat uit?

Je moet leren het strand te 'lezen'. Dat wil zeggen dat je aan de kleur en de structuur van het zand kan zien waar de ondergrond het beste is. Over het algemeen be-

tekt donker zand een harde ondergrond. Ook kan je aan de aangespoelde spullen op het strand zien tot waar de branding is geweest en waar het zand dus harder is. Kortom: je moet gevoel krijgen voor het strand en de ondergrond.

Moeilijker dan

Welk tempo kun je het beste rijden, een iets hoger tempo als normaal of juist langzamer?

We rijden altijd zo hard mogelijk, dan is het het beste vol te houden. Zie je mulle stukken naderen, verhoog dan de snelheid en trap er op macht doorheen. Als je in een groep rijdt, kan je het beste naar de buitenkant gaan om het mulle zand te vermijden; dit geven we dan altijd aan elkaar door. We gaan ook naar de buitenkant van een groep om niet betrokken te raken bij een valpartij, omdat dat vaak in de mulle stukken gebeurt door het vele slingeren.

Hoe ga je om met strekdammen en geulen/stroompjes met water?

Rij gewoon dwars door geulen en stroompjes heen. Als het een smal stroompje is, kan je je voorwiel nog een stukje optrekken. Streckdammen moet je haaks benaderen en je fiets zelf de weg laten zoeken over en tussen de stenen door, wederom niet teveel sturen dus. Als er erg veel geulen tussen de stenen liggen, kan je proberen je voorwiel een stukje op te trekken om stootlekken en vastlopen te voorkomen.





Dan heb je de strandrit overleefd en kom je thuis. Hoe behandel je je fiets?

Zout water en zand is funest voor je materiaal. Daarom is het belangrijk je fiets gelijk goed schoon te maken met een tuinslang of een emmer water en een borsteltje. Gebruik geen hogedrukspuit, want dan spuit je het zand alleen maar verder je lagers in. Haal de assen eruit, spoel alles goed door en droog het af. Daarna zet je alles in de siliconenspray, zodat het zout en zand niet kunnen doordringen.

Dan nog even over jullie teamprestaties: de Businessrace drie keer winnen, dat kan geen toeval zijn. Hoe doe je dat?

het lijkt!

Ik denk dat enthousiasme ons geheim is. We trainen in groepsverband, beginnen in oktober en leven dan echt naar de strandrace Egmond-Pier-Egmond toe. Dat is ons einddoel. Ongeveer de helft van het team rijdt daarna individueel de strandrace Den Helder-Petten-Den Helder. Tijdens de training zwepen we elkaar op. Sommige teamleden stappen in het voorjaar en de zomer op de racefiets om fit te blijven en een enkeling rijdt marathons op de mountainbike.

Jeroen, bedankt voor het interview en de tips.

Als je deze technieken onder de knie hebt, kun je uiteindelijk genieten van de zilte lucht, het geruis van de branding en het gekrijs van de meeuwen.

Veel plezier op het strand.