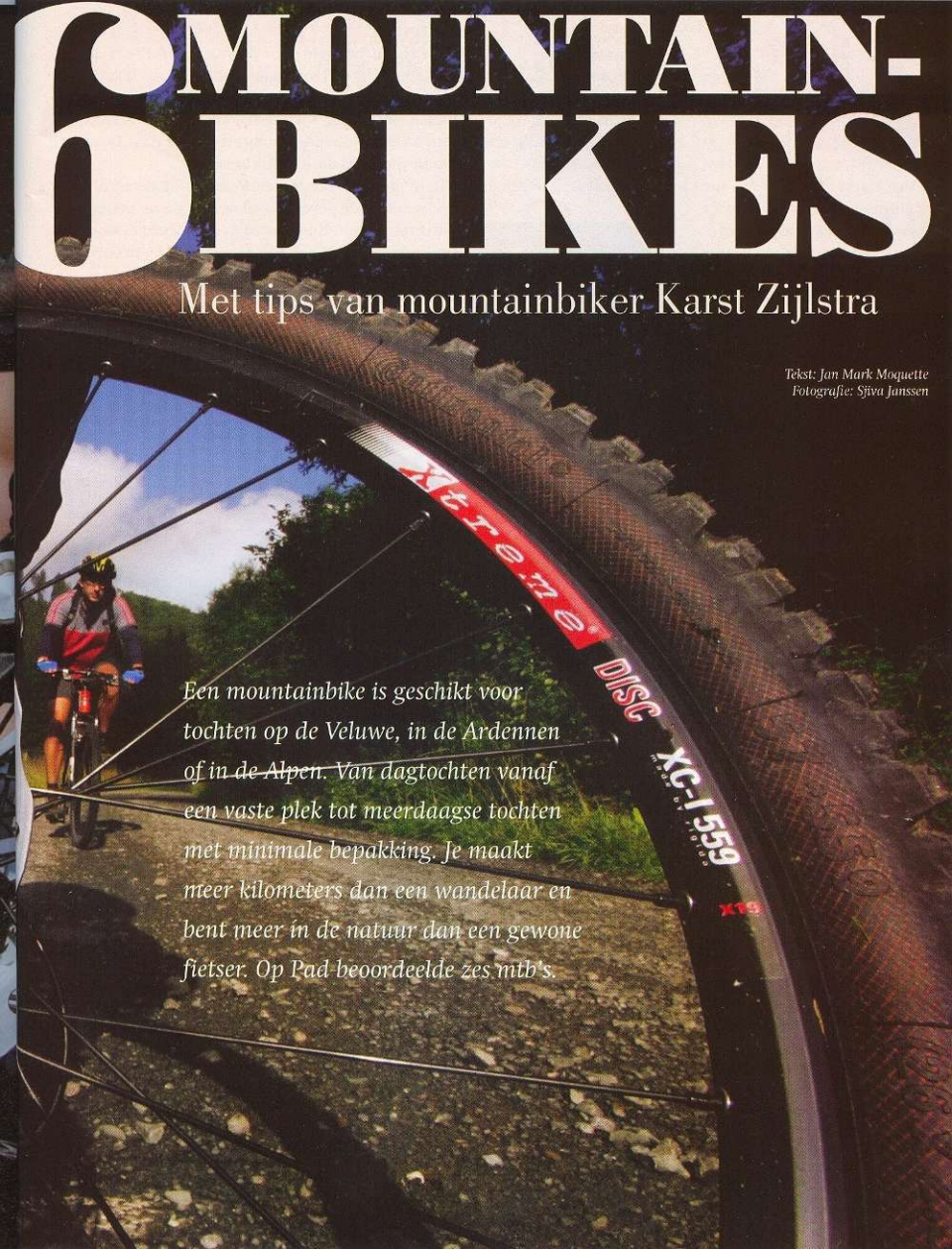


# 6 MOUNTAIN- BIKES

Met tips van mountainbiker Karst Zijlstra

Tekst: Jan Mark Moquette  
Fotografie: Sjiva Janssen



Een mountainbike is geschikt voor tochten op de Veluwe, in de Ardennen of in de Alpen. Van dagtochten vanaf een vaste plek tot meerdaagse tochten met minimale bepakking. Je maakt meer kilometers dan een wandelaar en bent meer in de natuur dan een gewone fietser. Op Pad-beoordeelde zes mtb's.

## TIP Karst Zijlstra

### Tips van Karst Zijlstra

Karst Zijlstra geeft tips en uitleg over verschillende aspecten van het mtb-en. Sportleraar en journalist Karst zat al op de mtb toen het woord amper bestond. Hij heeft zich ontwikkeld tot specialist in de *mountainbikemethodiek* en geeft clinics (zie [www.mtbclinic.nl](http://www.mtbclinic.nl)) waarin aandacht wordt besteed aan balans, controle, klimmen en afdalen. Karst is o.a. auteur van de ANWB-gids *Mountainbikeroutes*.



## TIP Karst Zijlstra Rijtechniek

Karst: Je ogen zijn je stuur, kijken en anticiperen zijn erg belangrijk. Lees je spoor: wat komt eraan? Rij dus niet vlak achter je voorganger, maar bepaal je eigen spoor.



Altijd vanuit de basishouding: gewicht op de pedalen, de benen bijna gestrekt, de ellebogen iets naar buiten en de heupen boven de punt van het zadel.

Een bocht? Rem dan vóór en niet in de bocht. Goed de voorrem gebruiken en het remmen doseren. Klimmen? Schakel dan op tijd naar een klein verzet. Toch te laag geschakeld? Probeer kort meer snelheid te maken en schakel tijdens het terugvallen, zonder kracht op de ketting. Blijf zitten en erg steile klim op het zadel zitten en verdeel je gewicht over beide wielen door de kin richting stuur te bewegen. Bij een steile afdaling: gedoseerd remmen en altijd zorgen dat de wielen blijven draaien. En bij grote twijfel: lopen. Maar uiteraard leer je mtb-en door het echt te doen.

## TIP Karst Zijlstra Onderhoud & reparatie

Karst: Controleer de fiets voordat je een tocht gaat maken. Inspecteer de slijtage van de remblokken, kijk bij velgremmen of ze goed op de velg zitten en de band niet raken, controleer de vorkpoten of het balhoofd op speling, luister of de fiets rare geluiden maakt (tikken etcetera), voel of de lagers van de pedalen nog goed zijn, loop de banden na, kijk of er slagen in de wielen zitten en controleer de luchtdruk in de voorvork. Doe dit niet op de avond voor vertrek, maar eerder zodat er nog tijd is om het te herstellen. Onderweg moet je een aantal reparaties kunnen uitvoeren: binnenband verwisselen of eventueel plakken (fiets niet op de kop, dan beschadigt zadel/fietscomputer), derailleur bijstellen (dat kan rijdend, aan het stuur), en een gebroken ketting repareren. Het is slim om dit thuis te oefenen. Nodig: een goede pomp, goede kunststof bandenlichters, binnenband(en), plakkers/solurite, een kettingpons, een inbusstooltje (2-8 mm), een spakenspanner (beter: laat een slag door de vakman verwijderen), en een klein tangetje om een derailleurkabel vast te pakken. Handig: een Powerlink om gemakkelijk een gebroken ketting te repareren en een reservepat voor als de pat (bevestigingsarm) van de achterderailleur breekt. Achteraf: de fiets afspuiten, uitschudden en de aandrijving behandelen: derailleurwielletjes en voorbladen schoonmaken, de ketting reinigen, afnemen met een droge doek, indruppelen en klaar. Maak de ketting niet te vet, dat trekt juist vuil aan.

## TIP Karst Zijlstra Aandachtspunt: De vering

Karst: Uit eigen ervaring kan ik iedereen een mtb met voor- én achtervering aanraden. Maar een goede 'volgeveerde' mtb kost zo'n duizend euro meer dan een model met alleen voorvering (*hardtail*). Budget is dus een goede reden om alleen een geveerde voorvork te kiezen. Een voorvork veert natuurlijk in en uit. De meeste vorken veren dankzij een luchtkamer, in andere zit een stalen veer of soms een elastomeer. De hardheid van de luchtvering kun je aanpassen met een speciaal pompje, de juiste waarde hangt af van de gewenste werweg en je eigen gewicht. Die waarde vind je in de handleiding. Bij een stalen veer moet de gemonteerde veer gekozen zijn op het gewicht van de berijder. De voorspanning van zo'n veer is regelbaar, daarmee bepaal je de gewenste voerweg. Een veer moet langzaam (gedempt) uitveren. Bij de meeste vorken is de mate van demping regelbaar. Stel de vork volgens de tabel in de handleiding in, maar durf daar ook van af te wijken. Door te prutsen aan de instellingen leer je wat het effect is. Dat geldt ook voor de bandenspanning; nooit te hard, maar probeer eens iets uit. Mtbers van meer dan 80 kilo moeten oppassen dat de vorkpoten sterk genoeg zijn (minimaal 32 mm). En om de 1500 kilometer heeft de voorvork onderhoud nodig.

## TIP Karst Zijlstra Kopen

Karst: Bepaal eerst je budget, dat is heel belangrijk. Wil je € 750,- besteden of mag het gerust € 2.000,- zijn. Bedenk dat het niet blijft bij die mtb, al snel volgen de fietsschoenen, de kleding, de helm, de bril, het gereedschap, noem maar op. En je moet natuurlijk nog geld overhouden voor de vakantie. Bedenk ook goed wat je met de mtb gaat doen: tochten in Nederland, naar de Ardennen of ook extremere tochten in de Alpen. Voor goede voorlichting heb je een betrouwbare dealer nodig waarop je later terug kunt vallen. Staar je niet blind op dure onderdelen, belangrijker is dat het frame goed past. Denk vooral goed na over vering en het type remmen. Uiteindelijk kan alles, maar niks moet en de vraag is wat je ervoor wilt of kunt betalen. Denk ook aan het imago, de één is daar gevoelig voor, de ander niet. Sommige merken hebben een betere naam, maar vergelijkbare fietsen van een onbekend merk kunnen veel goedkoper zijn.

## TIP Karst Zijlstra Aandachtspunt: De remmen

Karst: Denk goed na over de remmen. De bekendste rem is de V-brake, een velgrem. Het voordeel: V-brakes zijn goedkoper. Nadelen: ze zijn onderhoudsgevoelig en de velg slijt. Tegenwoordig zie je steeds vaker hydraulische schijfremmen. Daarmee kun je veel gedoseerder remmen, het kost minder kracht en de velgen slijten niet. Nadelen: ze zijn duurder en kunnen piepen als het vochtig is. Een tussenvorm is de hydraulische velgrem; iets goedkoper dan schijfremmen, de velgen slijten wel maar ze remmen licht en gedoseerd.

