





CHALLENGE
WORD MOUNTAINBIKER!

SVEN NYS, ROEL PAULISSEN & ROEL VAN SCHALEN

 | LANNOO



MOUNTAINBIKEN: KLAAR VOOR DE START?

Je gaat mountainbiken. Dat is een heel goede keuze! Want mountainbiken staat voor vrijheid, voor natuur, voor fysieke voldoening en vooral ook voor heel veel plezier. Als het even meezit, kun je binnenkort vlot deelnemen aan een toertocht. En niet veel later lokt misschien alweer de volgende uitdaging: een mountainbikemarathon! Maar voor je zo ver bent, is het goed om stil te staan bij wat mountainbiken allemaal inhoudt. Want je hebt bij deze sport niet alleen te maken met je eigen lichamelijke en mentale conditie, maar ook met je fiets en de rest van je materiaal. Je besteedt dus niet alleen aandacht aan je lichaam (door goede verzorging met de juiste voeding en aangepaste training), maar ook aan je fiets (door goed onderhoud en afstelling). Je wil natuurlijk niet dat die versleten ketting breekt op het moment dat je een helling van 20 procent aan het bedwingen bent.

Laat een grondige check-up uitvoeren

Fietsen (en dus mountainbiken) is een sport waarmee iedereen zonder veel problemen zo- maar kan beginnen. Fietsen kun je je leven lang blijven doen. Toch is het verstandig om eerst stil te staan bij wat je beoogde doelen zijn en wat je daarvoor nodig hebt, fysiek én mentaal. Fietsen is een dynamische sport, zowel letterlijk als figuurlijk. In letterlijke zin door de aard van de beweging. Die vergt wel de nodige inspanning van pezen en spieren, maar geeft geen voortdu- rende intensieve belasting op de gewrichten, zo- als bij joggen bijvoorbeeld wél het geval is. Ook in figuurlijke zin brengt fietsen veel dynamiek met zich mee, denk maar aan de afstand die je

aflegt en aan de wisselende landschappen die je doorkruist.

Hoewel fietsen in beginsel zonder meer super- gezond is, dien je als serieuze sporter van te- voren je conditie en je lichamelijke gesteldheid goed in te schatten. Want al is de fietsbeweging op zichzelf zoals gezegd weinig belastend voor je gewrichten, bij mountainbiken zul je af en toe toch harde klappen moeten opvangen omdat je juist die terreinen opzoekt die schokdemping noodzakelijk maken. Een medisch onderzoek bij een sportarts is daarom geen overbodige luxe. Met een inspanningstest, een hartfilmpje en een bloedonderzoek kom je te weten hoe je ervoor



Bereid jezelf fysiek voor op elke rit

Een goede voorbereiding start al met ervoor te zorgen dat je genoeg slaapt. Eet en drink vooraf genoeg en laat enkele uren tussen je laatste maaltijd en de inspanning. Kies de juiste kleding en denk aan het plezier dat je in de natuur zult beleven. Zo krijg je er zin in!

Met de mannen op pad... ..

Mountainbiken is een sport die je prima individueel kunt beoefenen. Maar het is van oudsher ook een vrijetijdsbesteding die ontstaan is door toedoen van een paar 'vrije jongens' die letterlijk van de gebaande paden wilden afwijken. Nog steeds geldt dat samen met je maten op pad gaan toch wat extra's geeft aan deze stoere en bij tijd en wijle ruige bezigheid. De bikes op de fietsendrager, de auto in, en *off it goes*. Op naar een andere omgeving voor een ochtend of een middag crossen door de bossen. Maar wat dacht

je van een dagje of een weekendje Ardennen, of zelfs een week naar het verre buitenland, naar de echte bergen? Mountainbiken is tegenwoordig zo'n breed begrip dat er altijd wel een discipline naar jouw smaak is. Zeker in het hooggebergte kun je avontuurlijke uitstapjes maken. Bovendien zijn er zo veel specifiek ontwikkelde fietsen op de markt dat je voor elk soort uitstapje over een ideale fiets kunt beschikken. Zodat je alleen nog maar moet genieten.

... .. maar ook met de vrouwen

Al zijn fietsen en mountainbiken (voorlopig nog) geen typische vrouwensporten, vrouwen kunnen natuurlijk ook veel plezier beleven aan een uitdagende trip door afwisselende natuur. Vrouwen hebben dan wel van nature minder kracht dan mannen, maar bij een extreme duurinspanning als een mountainbikemarathon zijn ze daarom niet meteen in het nadeel. Hun lagere lichaams-

gewicht is zelfs een onmiskenbaar voordeel als het bergop en bergaf gaat, wat bij een marathon wel degelijk het geval is. Dus mannen: kijk maar niet al te beteuterd als je ontdekt hoeveel vrouwen er vóór jou eindigden bij je eerste marathon! Bovendien: wat is er mooier dan samen met je vrouw of vriendin een spannende tocht maken door uitdagende landschappen?





MOUNTAINBIKEN: DE VERSCHILLENDE DISCIPLINES

Mountainbiken kent verschillende disciplines. De bekendste daarvan is de *crosscountry*, dat is de olympische sporttak waarin toppers als Julien Absalon, Roel Paulissen en Sven Nys uitkomen. Daarnaast is *downhill* een bekend en spectaculair onderdeel en de laatste jaren wint ook de *marathon* bij het grote publiek aan populariteit. Maar mountainbikers zijn vooruitstrevende vrijheidsstrijders en ze zoeken voortdurend naar nieuwe uitdagingen. Hieronder een overzicht van de huidige disciplines.

Crosscountry (internationale code: XC)

Dit is de bekendste vorm van mountainbiken. De wedstrijd speelt zich af op een gevarieerd parcours met een lengte van 6 tot 8 kilometer. Meestal bevat de omloop stevig klimwerk en veel technische stukken. De wedstrijd duurt twee uur en de renners starten tegelijk, in één grote groep. De MTB heeft bijna altijd een geveerde voorvork en afhankelijk van het parcours ook een achtervering. Technische ondersteuning is toegestaan in daarvoor bestemde zones, maar teamleden mogen elkaar overal op het parcours helpen.

Marathon (XCM)

De MTB-marathon is een discipline die de laatste jaren sterk is opgekomen. Zeker sinds de internationale wielervedstrijd UCI er ook een officieel wereldkampioenschap aan verbonden heeft. Een marathon is een echte uitdaging omdat de afstand erg lang is: hij varieert van 60 tot 100 km. Marathons voeren over dezelfde soort terreinen en parcoursen als crosscountry-wedstrijden, met dit verschil dat het point-to-pointritten zijn. Je start in A en je finisht in B. Ook in deze wedstrijdvorm starten alle renners tegelijkertijd.



Downhill (DH)

Het woord zegt al waar het om gaat: van de berg af. En wel zo snel mogelijk. Downhill is een race tegen de klok waarbij je een technisch zeer lastig parcours moet afleggen. Natuurlijk gaat het om ruige en supersteile afdalingen met veel rotsen, stenen en soms ook kunstmatige hindernissen. Rijders starten in intervallen van 30 seconden tot 1 minuut. Voor downhillen heb je een aangepaste MTB nodig met een lange veerweg en krachtige schijfremmen.

Freeride (FR)

Freeride is geen snelheidsrace, maar een behendigheidssport. Freeride vindt plaats op een parcours met natuurlijke obstakels (rotsen, beekjes, bomen) of met kunstmatige hobbels (auto's, stellages). Het gaat erom zoveel mogelijk punten te scoren, waarbij de moeilijkheid van het gekozen traject en de uitvoering een grote rol spelen.

Fourcross (4x)

De fourcross is geïnspireerd op BMX-racen en dual-skiën (op naast elkaar gelegen identieke parcoursen skiën twee atleten om het snelst tegen elkaar). Vier MTB'ers starten vanachter een starthek en leggen een kort technisch parcours af waarna de winnaars en de (tijd)snelsten doorgaan naar de volgende manche. Verderop in de competitie wordt er eventueel overgeschakeld naar een systeem van eliminatie, waarbij alleen de winnaars van elke race doorgaan naar de volgende ronde, net zo lang tot er nog vier renners overblijven die de finale rijden.

Enduro (ND)

Een nieuwe ontwikkeling in het mountainbiken is enduro. Dit zijn races die 12 of 24 uur duren waarbij het doel is zo veel mogelijk ronden af te leggen. Dit gebeurt solo, in koppels of in teams van vier renners (mannenteams, vrouwenteams of gemengde teams). Er rijdt altijd maar één teamlid. Enduro zorgt de laatste jaren voor een heropleving van de mountainbikesport vanwege zijn festivalverband en de teamsfeer.

Super D (SD)

In het vrije, vooruitstrevende wereldje van bikers ontstaan altijd nieuwe uitdagingen, zoals SD: een mix van crosscountry en downhill. Bovendien op een berg starten de bikers niet een voor een maar in één grote groep (200 renners) of in groepjes (afhankelijk van het terrein, daarbij wordt dan de tijd opgenomen). Ook nu gaat het erom zo snel mogelijk beneden te geraken. In het parcours zitten ook korte (100 tot 500 meter) stukjes bergop, waardoor gebruik van een echte downhillfiets onpraktisch is. Meer informatie is te vinden op www.avalanchecup.com.





Wie is Sven Nys?

Veldrijder en mountainbiker

Geboren in Bonheiden op 17 juni 1976

Woont in Baal (Tremelo, Vlaams-Brabant)

Gehuwd met Isabelle, vader van Thibau

1,81 m - 70 kg

Ploegen: Rabobank (1998-2003), Rabobank 3 (2004),

Rabobank Continental (2005-2007), Landbouwkrediet-Colnago (2008-2011)

Eindzeges regelmatigheidscriteriums: 7x Superprestige,

6x Wereldbeker/World Cup Series, 5x GVA-Trofee

Leider UCI-ranking: 2003, 2005, 2006, 2007, 2008

Belgisch kampioen cyclocross (profs): 5x

Wereldkampioen cyclocross (profs): 1x

Belgisch kampioen MTB (profs): 2x

Sportpersoonlijkheid van het jaar 2006

Kristallen Fiets 2007

Sportman van het jaar 2008

Olympische Spelen Mountainbike: 9e (2008, Peking)