



Door Ellen Brunninkhuis

In elke editie van *Pedala* doet Ellen Brunninkhuis iets wat je als fietser ooit eens gedaan moet hebben. Ze werkt haar eigen bucketlist af, en krijgt daarbij hulp van de besten in de business. Deel twee: een privé mountainbike-clinic van **Marianne Vos**.

'Snelheid is je vriend'



'Hou druk op die pedalen', spreek ik mezelf toe. 'Hou druk. Hou druuuk...' Ik rijd met te weinig snelheid omhoog. Met volle kracht probeer ik op de trappers te gaan staan, maar het mag niet meer baten. Boem. Daar lig ik. Languit in het mulle zand van de Loonse en Drunense Duinen. Met mijn linkervoet nog vast in de pedaal en zand in mijn oren. Leuk hoor, dat mountainbiken.

Mountainbiken met Marianne

Ik heb mountainbiken altijd een sport voor stoere vrouwen gevonden die niet bang zijn voor regen, modder of een paar schrammetjes. Door bossen racen en onder de blubber weer thuis komen, dat is toch gaaf? Ik verheug me dan ook op de mountainbike-clinic die ik vandaag van Marianne Vos krijg. Neerlands bekendste wielrenster maakte dit voorjaar bekend >



dat ze gaat deelnemen aan wereldbekerwedstrijden op de mountainbike. Ze wil zich op dit onderdeel kwalificeren voor de Olympische Spelen van Rio in 2016. Eerder won Marianne al eens goud op de baan én op de weg. Nu droomt ze er dus van om een Olympische medaille op de mountainbike aan haar erelijst toe te kunnen voegen. Haar kennende gaat het nog lukken ook.

De basics

Marianne heeft een korte cursus mountainbiken voorbereid en neemt op de parkeerplaats de basics met me door. Eerst de fiets zelf. Een mountainbike heeft dikke banden met veel profiel, en het stuur is recht en breed. Daarnaast zit er voor- en (soms) achtervering op de fiets.

Voordat we beginnen laat ze wat lucht uit mijn banden lopen. ‘Op een mountainbike heb je niet zulke harde banden nodig. Zo kun je gemakkelijker klappen opvangen.’

Leren balanceren

Er wordt een plank uit Mariannes auto tevoorschijn gehaald en we rijden een stukje het bos in. Om mijn balans te testen laat ze me een aantal keer over de plank fietsen. Het is de bedoeling dat ik niet naar de plank of naar de grond kijk, maar juist rechtdoor. Dit blijkt een belangrijke tip die nog vaker van pas zal komen. ‘Je bent geneigd vlak voor je naar de grond te turen, naar boomwortels of waterplassen, maar je moet juist meer naar voren kijken. Zo signaleer je eventuele obstakels ook eerder.’ Als dit me goed af gaat, doen we dezelfde oefening, maar nu moet ik remmen en even stil staan op het midden van de plank. ‘Je balans is prima in orde’, zegt Marianne. Zo, die kan ik in mijn zak steken.

Door de bocht kijken

We gaan verder met het draaien van bochten. Marianne zet twee bidons neer en legt me uit dat ik achtjes mag fietsen. >

Marianne Vos

Marianne Vos is 28 jaar oud, rijdt voor het Rabo – LIV Team en is de bekendste Nederlandse wielrenster. Ze beoefent binnen de wielersport maar liefst vier disciplines: wegwielrennen, veldrijden, baanwielrennen en mountainbiken. Haar lijst met overwinningen is indrukwekkend. Ze won twee maal goud op de Olympische Spelen, meerdere wereld- en nationale titels en alle grote klassiekers. Daarnaast houdt ze zich bezig met het promoten van het vrouwenwielrennen.

‘Gebruik niet alleen je armen om te sturen, maar je hele lichaam’ instrueert ze me. ‘Als je door de bocht gaat duw je met het been dat in de buitenbocht zit op je pedaal. Hou je lichaam in lijn met je fiets. En probeer door de bocht te kijken, in plaats van naar de grond.’ Het werkt. Als je deze tips toepast, draai je een stuk zekerder door de bocht.

‘Snelheid is je vriend!’

Nu ik de basics begrijp gaan het parcours op. Op de zandvlakte proberen we een heuvel op te rijden waarvan het laatste gedeelte diep mul zand is. Ik leer dat er twee dingen essentieel zijn. Mariannes eerste motto is ‘snelheid is je vriend’. Daarnaast moet je er voor zorgen dat je altijd druk op je pedalen houdt. Terugschakelen of op je pedalen gaan staan heeft op deze ondergrond geen zin. Ik ondervind dit in de praktijk als ik in een uiterste krachtsinspanning probeer boven te komen. Ik ga op mijn pedalen staan waardoor ik direct stil sta en omval in het zand.



Maar dat blijkt bizar moeilijk, en na een aantal pogingen geven we het op. 'Ik weet niet of het mij wel gelukt was, hoor' zegt Marianne bemoedigend. Daar twijfel ik aan, maar sympathiek dat ze het zegt.

Klimmen en dalen

Op een steil stukje doet de wereldkampioene voor hoe je klimt. Ze maakt vooraf flinke snelheid en op het moment dat ze stilvalt, schakelt ze iets lichter en gaat ze op haar pedalen staan. Op een harde ondergrond verloopt dit voor mij, in tegenstelling tot zojuist in het mulle zand, wél succesvol. Het afdalen is mijn favoriete onderdeel van de dag. Op een steil stukje met wat flinke boomwortels legt Marianne me uit hoe je een hobbelige afdaling op een mountainbike aanpakt. 'Lift je billen van je zadel en breng je gewicht naar achteren. Zo voorkom je dat je voorover valt.' Ik leer ook dat ontspannen armen en knieën voor extra demping zorgen. En ook hier geldt weer: vooral naar voren kijken, niet naar de grond.

Bende gij Marianne Vos?

Tijdens ons ritje wordt Marianne regelmatig herkend. 'Bende gij Marianne Vos? Mag ik met je op de foto?' De kampioene neemt voor iedereen de tijd. Ze is vriendelijk en bescheiden. Veel mensen verwachten dat ze in Rio op het podium zal staan, maar op mijn vraag of ze daar ook echt kans op maakt, antwoordt ze nuchter: 'Ik moet me eerst maar eens zien te plaatsen.' Ze mag mij dan deze clinic geven, ze vindt van zichzelf dat ze nog wel wat kan verbeteren op de mountainbike. 'Ik zit al sinds mijn zesde op de race- en crossfiets, maar mountainbiken doe ik niet van jongs af aan. Mijn concurrentes dat wel. Ik krijg daarom zelf ook technische training.'

Op naar Rio

Als ik een uur later thuis onder de douche sta, spoel ik het zand uit mijn oren en inspecteer ik de blauwe plekken die ik aan dit avontuur overgehouden heb. Mijn veronderstelling was juist: mountainbiken is voor stoere vrouwen.

Marianne heeft nog ruim een jaar om zich voor te bereiden op de Spelen. Ik vond het zo leuk dat ik me voorneem in datzelfde jaar de *basics* van het mountainbiken goed onder de knie te krijgen. Als je van avontuur houdt en niet vies ben van een intensieve work-out, dan kan ik je zeker aanraden hetzelfde te doen. 🌟

Ga je mountainbiken? Dit zijn Marianne's tips

- Kijk altijd vooruit in plaats van vlak voor je op de grond.
- Stuur met je lichaam en houd deze in lijn met je fiets. Kijk door de bocht.
- Snelheid is je vriend.
- Hou druk op je pedalen en ontspan je armen. Zo vindt je fiets zelf de juiste weg.
- Ontspannen knieën en armen werken als extra schokdempers.
- Kort steil klimmetje? Maak zoveel mogelijk snelheid. Op het moment dat je snelheid afneemt, schakel je iets lichter en ga je staan.
- In een afdaling haal je je billen van het zadel en breng je je gewicht naar achteren.

