

Inhoudsopgave

1	De mountainbike.....	2
2	Banden	3
3	Huur- en reservefietsen	4
4	Mecaniciën	4
5	Gebruik van GPS.....	5
6	Wat trek je aan en moet er mee in de rugzak of de bus?	5
	6.1 Kledingadvies	5
	6.2 Reserve- en reparatiemateriaal.....	5
	6.3 Eten en drinken onderweg	6
	6.4 Afmetingen bagage	6
7	De Weekendtrekking paklijst.....	6



Partners Vasa Sport:



VASA SPORT
www.vasasport.nl



1 De mountainbike

De mountainbike moet in ieder geval betrouwbaar zijn. Dat betekent dat alles tip top in orde is: goed verzorgd en onderhouden. Pech onderweg is heel vervelend, zeker als een complete groep erop moet wachten. Tijdens alle reizen is er een mecanicien mee om mankementen te verhelpen, maar niet om problemen, die voortkomen uit achterstallig onderhoud, te verhelpen!

Een goed geveerde fiets (in ieder geval voor) is op de weggetjes met veel stenen en boomwortels geen overbodige luxe. Een **fully** (fiets met voor én achtervering) is zelfs aan te bevelen. Op hobbelige parkoersen word je minder snel moe. Een nadeel van een fully is wel dat deze wat zwaarder is, wat op de vele klimkilometers zeker scheelt.

De **fietspositie** moet zodanig zijn, dat deze gedurende lange tijd, zonder klachten (met rugzak!) volgehouden kan worden. Een (te) gestrekte houding is aerodynamischer, maar ook kwetsbaarder voor de rug. De fietspositie kan aangepast worden door een iets kortere stuurpen te monteren.

Een **goed bergverzet** is zeer aan te raden. Indien je met 3 bladen voor rijdt is minimaal 34 tandjes achter genoeg. Indien je met 2 bladen voor rijdt zorg er dan voor dan je kleinste blad voor niet groter is dan 26, dit i.c.m. achter minimaal 36 tandjes. Indien je 1 blad voor hebt zorg dat het niet groter is dan 32, dit i.c.m. achter minimaal 42 tandjes. Alhoewel de klimmen niet zo lang als in de Alpen zijn moet er per dag toch vele klimkilometers overbrugd worden. In ieder geval zijn de klimmen veel langer dan de meeste laaglandmountainbikers gewend zijn en langere tijd boven je 'vermogen' klimmen leidt onvermijdelijk tot spierpijn en kramp.

Ook **klikpedalen** zijn onontbeerlijk, ze bieden bergop en bergaf meer zekerheid en zorgen bij het klimmen voor een constante stuwring. Pedalen met riempjes zijn niet toegestaan. Even een voetje aan de grond zetten bij "lastige passages" is hiermee niet mogelijk, zoals bij klikpedalen.

Wij adviseren een MTB-weekend met **schijfremmen** te rijden. Schijfremmen hebben namelijk, in tegenstelling tot velgremmen, het grote voordeel dat ze onder alle omstandigheden (droog en nat) grote remkracht leveren. Daarnaast slijten de remblokken zowel bij natte, als ook droge omstandigheden veel minder snel als velgremmen. Velgremmen zijn lichter, maar remmen bij natte omstandigheden aanzienlijk minder. Zeker wanneer er lange afdalingen worden gemaakt. Daarnaast kunnen velgremmen bij lang remmen oververhitte velgen en daarmee klapbanden veroorzaken. Dat de remmen perfect in orde moeten zijn behoeft eigenlijk geen toelichting. Tijdens de tocht moeten de remblokken steeds goed gecontroleerd worden op slijtage en vervuiling. Bij twijfel vervangen!

2 Banden

Als banden bevelen wij absoluut noppenbanden aan. Er is geen enkele etappe zonder gladde stenen, beekovergangen, of natte weilanden. Dus geen slicks! Je dient je af te vragen voor welke reis je de banden gaat gebruiken. Een Enduro- of Panorama TransAlp vraagt een robuustere band met meer grip en slijtvastheid dan een "gewone" TransAlp of weekend Trekking.



Wij hebben de meeste ervaringen met **Schwalbe**, maar ook **Continental** heeft goede banden. Eerst advies over Schwalbe, aansluitend over Continental.

De beste ervaringen hebben wij met **Schwalbe** in de combinatie **Snakeskin+TL-Ready**. Nog beter is **Double Defense (DD)**, maar niet elke band van Schwalbe is in deze uitvoering te krijgen. De Double Defense hebben zowel zijkant protectie (snakeskin) als extra lekbescherming op het loopvlak. Ook het rubber van deze banden is slijtvaster maar geeft iets minder grip als de triple compound banden. Wij zouden je, afhankelijk van de gebruiksdoeleinden en voorkeuren, één van onderstaande banden aanraden:



1. **Fat Albert Front Snakeskin TL ready + Fat Albert Rear Snake skin TL ready**

voor 26 inch de beste combi! All Mountain: veel grip, zeer slijtvast, goede lekbescherming, lange levensduur.

2. **Nobby Nic DD of Snakeskin TL ready**

voor 29 inch de beste band. All Mountain/Marathon: veel grip, goede lekbescherming, minder lange levensduur.

3. **Racing Ralph Snake skin TL ready**

All Mountain/Marathon/Race: minder grip, minder goede lekbescherming, minder lange levensduur, lage rolweerstand en gewicht.

4. **Rocket Ron Snake skin TL ready**

All Mountain/Marathon/Race: minder grip, minder goede lekbescherming, minder lange levensduur, lage rolweerstand en gewicht

5. **Hans Dampf Snake Skin TL ready**

alleen in 2.35, past niet in elk frame.

All Mountain/Enduro: veel grip, robuust, lange levensduur

6. **Magic Mary Snakeskin TL ready**

alleen in 2.35, past niet in elk frame.

Enduro: heel veel grip, robuust, lange levensduur



Materiaal MTB-weekend

Wij adviseren een minimale bandenmaat van 2.25" omdat deze over een voldoende grote luchtkamer beschikt. Hierdoor is de kans op een stootlek een stuk geringer. Bovendien heeft een bredere band meer grip. De Nobby Nic band in 26 en 29" is in de Vasa Shop verkrijgbaar. Evenals bijpassende binnenbanden voor 26 en 29".

Voor 27,5" wielen worden dezelfde **binnenbanden** aangeraden als voor 29" wielen. Binnenbanden voor 26" wielen passen echter ook op 27,5", maar wordt door de fabrikant niet aangeraden.

Een andere banden fabrikant is **Continental**. Hiervan raden wij aan:

Voor: **Mountain King II ProTecton**

Achter: **X-King ProTecton**



Dit type banden kenmerkt zich door de **ProTecton Techniek (de 4e laag)**. ProTecton-technologie biedt een perfecte combinatie van snelheid, grip en bescherming tegen lekrijden. Dit wordt mogelijk gemaakt door een extra lekbestendige laag (4^e) rond het gehele karkas wat de band volledig beschermt. Ondanks de extra laag biedt de ProTecton het karakter van heeft competitie band door zijn lage rolweerstand en stabiliteit in het karkas. Black Chili levert de vereiste snelheid en grip in het profiel.



Een extra functie van de ProTecton-technologie is de Tubeless Ready mogelijkheid. De Tubeless Ready hiel geeft een perfecte basis om een eenvoudige en ongecompliceerde montage van de band te bevorderen. Voor een optimaal resultaat met de afdichting en tijdens het gebruik, bevelen het gebruik van de nieuwe Continental RevoSealant.

3 Huur- en reservefietsen

Bij elke weekendtrekking neemt Vasa Sport 2-3 reservefietsen mee, die ingezet kunnen worden bij pech! Als een fiets van een deelnemer niet meer kan worden gerepareerd, kan hij/zij op een reservefiets verder. De eerste dag is gratis, maar als de deelnemer ook volgende dagen op de reservefiets verder moet, wordt daarvoor het gangbare huurtarief in rekening gebracht.

Vasa Sport heeft zelf geen huurfietsen meer beschikbaar. Wie een fiets voor deze reis wil huren kan terecht bij één van de Vasa Sport-servicepartners. Deze servicepartners weten precies wat een goede fiets moet kunnen. Bij de meeste servicepartners kan ook een fiets worden gehuurd. Bekijk de website voor meer informatie over de [servicepartners van Vasa Sport](#).

4 Mecanicien

Tijdens alle reizen heeft Vasa Sport tenminste één mecanicien mee. In principe sleutel je zelf aan jouw fiets. Onze mecanicien kan je bij meer ingrijpende of ingewikkelde reparaties ondersteunen of deze voor je verzorgen.



Vragen? Bel ons op 0343 562800 of stuur een [e-mail](#).

De mecaniciën heeft tevens een uitgebreide gereedschapskist, een fietsstandaard en reserve-materiaal mee (Vasa Shop). Op elke overnachtingplaats richten wij een mobiele werkplaats in, waar je onderhoud aan de fiets kunt plegen. Naast eigen gereedschap kun je tijdens de reis vrij gebruik maken van het gereedschap en de fietsstandaard van Vasa Sport. Reservemateriaal kun je tegen betaling in de Vasa Shop aanschaffen.

5 Gebruik van GPS

Huur je op een Vasa Sport reis een GPS, dan krijg je de tracks en waypoints daarop ingeladen. Hier is ook een onderliggende (topo)kaart op ingeladen.

Bij een GPS-reis laden wij de tracks en waypoints ook op jouw eigen GPS in. Voor een onderliggende (topo)kaart dien je zelf te zorgen!

Vasa Sport maakt nog gebruik van de Garmin-modellen Etrex 30. Deze GPS is zeer geschikt om op de fiets mee te navigeren. Ze hebben een zeer helder beeldscherm en zijn erg gebruikersvriendelijk. Vasa Sport laadt alleen GPS-sen van het merk Garmin in.

Heb je nog geen GPS-ervaring? Neem dan deel aan onze [GPS-cursus](#) op de racefiets. Ook leuk om medereizigers te ontmoeten.

Lees meer over het gebruik van de GPS op [de website](#).

6 Wat trek je aan en moet er mee in de rugzak of de bus?

In de paklijst in *hoofdstuk 7* kun je zien wat je allemaal nodig hebt tijdens deze tocht. In de linker kolom (blauw) staan alle dingen, die je op het lijf hebt of in een klein fietsrugzakje (max. 5 kilo) meeneemt. In de rechter kolom (zwart) staan de overige zaken, die je alleen op de etappeplaatsen nodig hebt en die dus worden vervoerd met de Vasa bus. Wij verzoeken je die laatste spullen zo veel mogelijk in 1 tas in te pakken.

6.1 Kledingadvies

Bij goed weer wordt meestal in de korte broek en fietsshirt met ondershirt gefietst. In dat geval gaan in het rugzakje alleen wat extra kleding mee, waaronder arm- en beenstukken, een waterdicht jack, handschoenen en een muts, geld, voedsel voor onderweg en wat reserve- en reparatiespullen. Bij minder weer trekken we de lange broek (of bij echte regen een ademende regenbroek) en een shirt met lange mouwen en/of jackje aan. Overschoenen komen nu ook goed van pas.

In de rugzak moeten naast de bovengenoemde spullen droge kleding en sokken meegenomen worden.

6.2 Reserve- en reparatiemateriaal

Je dient zelf een reserveband, kleine reparatieset en een fietspompje mee te nemen voor onderweg. De gids neemt extra gereedschap, onderdelen en EHBO spullen mee. In de Vasa Sport



bus is “groot” reservemateriaal, gereedschap en voor het uiterste geval een reservefiets aanwezig.

6.3 Eten en drinken onderweg

Er moet onderweg veel gedronken worden. De richtlijn is één liter vocht drinken bij 1 uur fietsen. Wij adviseren water, gemengd met een klein percentage koolhydraten. De speciaal gemaakte sportdranken zijn hiervoor het meest geschikt.

Onderweg heb je veel koolhydraten nodig, die je via speciale energierijke sportdrank, energierepen en energiegel kunt innemen. Omdat in de bergen de bidons niet overal bijgevuld kunnen worden, is de combinatie van een zogenaamde Camelbak (tot 3 liter vocht) en bidons aan te bevelen. Het is natuurlijk ook een groot voordeel dat je uit de Camelbak kunt drinken met 2 handen aan het stuur. Een Camelbak, die in een rugzak is geïntegreerd, heeft nog als voordeel, dat de extra kleding en de reservespullen meteen hun plaats hebben.

Vasa Sport verkoopt zelf geen Camelbaks, maar wel veel onderdelen als zakken, slangen, kraantjes etc.

Onderweg wordt er geluncht in een berghut of restaurant (op eigen kosten). Licht verteerbaar voedsel (zoals pasta) is daar natuurlijk aan te bevelen.

6.4 Afmetingen bagage

Wij verzoeken je de bagage die mee de Vasa Sport bus verplaatst wordt zo veel mogelijk in 1 tas in te pakken. De bagage die je meeneemt mag maximaal 158 cm (l + b + h) zijn en maximaal 20 kilo wegen. Dit in verband met de chauffeur die alle tassen en koffers moet tillen.

7 De Weekendreis paklijst

Op de volgende pagina vind je de paklijst voor de Weekend-reizen.

Deze paklijst dient als richtlijn en hulp bij het inpakken en meenemen van materiaal en kleding. Het betekent niet dat alle dagen alles in de rugzak mee moet.



Materiaal MTB-weekend

VOOR ONDERWEG: Dagrugzak met inhoud

- [sportvoeding*](#)
- drinkzak (Camelbak)
- [droge broek en shirt](#)
- ademend regen/windjack
- geld
- mobiele telefoon
- kopie verzekeringspapieren en telefoonnummers
- fototoestel

en afhankelijk van het weer

- lange fietsbroek en/of
- [arm-/beenstukken](#)
- [buff/muts](#)
- ademende regen/windbroek
- [overschoenen](#)
- [handschoenen \(lang\)](#)
- droge sokken
- zwembroek en handdoek(je)

Op en aan het lijf:

- [\(korte\) fietsbroek](#)
- [fietsshirt](#)
- sokken
- fietsschoenen
- [fietshandschoenen](#)
- [zonnebril met verschillende glazen](#)
- [haarband/buff/muts](#)
- [helm](#)
- horloge/hogtemeter

Fiets en toebehoren

- fiets
- [fietspomp](#)
- minimaal 2 [bidons](#) (en/of drinkzak in rugzak)
- [kilometerteller/hogtemeter/GPS](#)
- [afneembare spatbord\(en\)](#)
- (lichtgewicht slot)

Gereedschap en reservemateriaal

- [binnenband*](#)
- bandenlichters
- plakkers
- solutie
- specifieke remlokjes!
- imbussetje
- spaaksleuteltje
- achterpad (bij achterderailleur)

* = ook verkrijgbaar in de (mobiele) Vasa Shop

EXTRA (wordt vervoerd door Vasa Sport):

Kleding en schoeisel

- normale kleding
- ondergoed
- sokken
- korte broek
- T-shirts
- jack
- schoenen/sandalen/slippers

Sportkleding en -schoeisel

- [extra fietsbroeken](#)
- extra lange fietsbroek
- [fietsshirt](#)/jack lange mouw
- [sportondergoed](#)
- bodywarmer
- fietssokken
- [fietshandschoenen](#) (kort)
- zonnepet of -klep
- [haarbanden / buffs](#)
- extra fietsschoenen

Eventueel overig gereedschap/reservemateriaal

(heeft Vasa Sport ook mee)

- [binnenbanden*](#)
- [buitenband*](#)
- kettingspray/teflon
- [squirt lube*](#)
- rem- en versnellingskabel*
- inbusboutjes
- remblokken
- stuk fietsketting
- cranktrekker
- schuurpapier
- tape en ijzerdraad voor reparaties
- spaken
- nippelspanner
- krans- en cassetteafnemer
- pedaalsleutel
- conussleutels
- tang/baco

Diversen

- handdoek(en) en washandje(s)
- toiletartikelen
- zonnecrème en lippencrème
- [billenvel*](#)
- vaseline
- [sportvoeding*](#)
- kaarten van de omgeving
- hartslagmeter
- EHBO-spullen

Waardepapieren, geld etc.

- paspoort/identiteitskaart
- rijbewijs
- bankpasje/creditcard
- pasje ziektekostenverzekering
- adressen thuisfront
- telefoonnummers buitenland
- telefoonnummers Vasa Sport
- kopieën verzekeringspapieren
- Europese zorgverzekeringspas
- reisinformatie Vasa Sport

