



# BACK TO SCHOOL

De meeste mensen vinden het noodzakelijk om lessen te nemen om te leren skiën, paardrijden of andere sporten te beoefenen, maar als het om fietsen gaat, staat niemand daar bij stil. Nu is het zeker zo dat de meesten onder ons al heel jong hebben leren fietsen. Fietsen, dat verleer je niet, wordt er gezegd en daarom wordt er ten onrechte gedacht dat je geen lessen hoeft te volgen en geen kneepjes hoeft te leren om vorderingen te maken. Bij MTB komen er technieken kijken en ook een wetenschap van het rijden. Soms is een dergelijke vak-kennis aangeboren maar vaak moet je dergelijke vaardigheden gewoon leren en vervolmaken.

*Door Mike D.*

**M**oet je naar school om te kunnen biken? Ja, maar gelukkig hoeft je niet in een klaslokaal op een schoolbank te zitten, maar mag je in de bossen spijbelen. Er bestaan clubs en verenigingen die stages voor kinderen aanbieden, maar vandaag gaat onze belangstelling naar een school die lessen aanbiedt aan volwassenen voor de duur van een dag. We zijn dus een dag lang meegereden met het team van MTB-school.com dat een technische vervolmakingscursus gaf in de bossen bij Spa. De school is maar een naam. De dag is als volgt geprogrammeerd: de deelnemers komen vóór 9 uur 's ochtends aan en maken kennis met elkaar tijdens het ontbijt. Vervolgens controleren de instructeurs de fietsen om te zien of ze in orde zijn voor de start. De deelnemers krijgen van tevoren een mailtje met een lijst van alles wat in orde moet zijn op hun bike en van alles wat ze moeten meebrengen.

Vandaag geven Rob en zijn team een cursus op Expert-niveau, dat is het niveau tussen Basic en Master in het aanbod van de MTB-school. Het gaat hier voornamelijk om het technisch overbruggen van hindernissen. De bossen van Spa zijn voor een dergelijke oefening bijzonder geschikt. De beide instructeurs concentreren eerst op het evenwicht op de fiets en op de remtechniek. De eerste oefening ziet er gemakkelijk uit: een heuveltje oprijden, kort wenden en weer afdalen. Op de helling die een beetje glad is, moet je je evenwicht inderdaad kunnen vinden zodanig dat je ach-

terwiel niet slipt en je voorwiel niet oplicht. In de korte bocht moet je kijken naar de plek waar je naartoe wil en niet naar wat je angst inboezemt, in casu, een wortel. In de afdaling moet je het remmen kunnen doseren.

Als alle leerlingen de techniek in de vingers hebben, is het tijd voor de tweede oefening: over een natuurlijke step rijden, in dit geval een natuurlijke rots, en daarbuiten is er niets anders om de biker uit zijn concentratie te brengen. Belangrijk is hier dat je gebruik maakt van je steunende been om de impuls te geven om de hindernis te nemen. Eerst een oefening om de kracht in je been te beheersen. Het werkt niet meteen goed. Maar na een half dozijn oefeningen en bijna evenveel successen, wordt er overgegaan naar de praktijk op het terrein. Een helling met verschillende natuurlijke steps is de ideale plaats om toe te passen wat je net hebt geleerd en dan voel je dat het niet zo makkelijk is op een pad waar de hindernissen elkaar opvolgen. Na de helling, moet je natuurlijk leren afdalen. De oefening bestaat erin een natuurlijke step te nemen tussen rotsen en wortels. Er is één mogelijk spoor en het gaat erom je blik achter de hindernis te richten en niet in paniek te geraken. De leraars zijn er in ieder geval om je op te vangen als je het niet meer ziet zitten. Eerst toont Rob hoe de fiets in zijn eentje afdalt. Hij houdt hem bij het zadel vast om te laten zien dat je hem gerust kunt laten gaan. Het is dus vooral een kwestie van 'je eigen angsten overwinnen' en 'vertrouwen hebben in jezelf en in je fiets'.



# 3 vragen aan



**Rob Akkermans**

Instructeur en eigenaar van [MTB-school.com](http://MTB-school.com)

**Q2: Waarom heb je MTB-School overgenomen?**

**RA:** Omdat het een goede aansluiting was bij mijn activiteit als invoerder van Turner en Nicolai. Ik kan tonen hoe de fiets rijdt en hoe ze zich kunnen verbeteren. Ik kan mijn basis doorgeven en de mensen doen bijleren.

**Q2: Welk soort publiek trekken jullie aan en wat zijn hun tekortkomingen?**

**RA:** Mannen tussen de 30 en 45 jaar. Het zijn mensen die dikwijls nog veel kunnen bijleren. Als ze vroeg begonnen zijn met MTB gaat het vanzelfsprekend sneller. De grootste problemen liggen op gebied van kijktechniek en hun houding op de fiets. Ze moeten vooral beter hun evenwicht verdelen. Ze klagen bijvoorbeeld dat de fiets gaat stijgen en eigenlijk moeten ze dan een tegendruk geven.

**Q2: Hoeveel kost één dag les bij MTB-school.com?**

**RA:** Een dag kost 125 €, inclusief ontbijt en lunch tijdens de middag. De groepen worden beperkt tot 7 deelnemers en de lessen hebben elke zaterdag plaats.

[www.mtb-school.com](http://www.mtb-school.com)

Het wordt tijd om te gaan eten in een restaurant waar we lekkere deegwaren voorgeschoteld krijgen. Na deze korte pauze, keren we terug naar de helling van deze morgen, en zo kunnen we vaststellen dat vele bikers vorderingen hebben gemaakt en dat anderen nog eens goed moeten nadenken over de ochtendoefeningen. Terwijl enkele bikers telkens weer oefenen, gaan anderen over naar iets moeilijkers. Nu iedereen alles goed onder de knie schijnt te hebben, is het tijd voor iets ingewikkelds: korte haarspeldbochten. Hier in Spa is de oefening bepaald moeilijk en je moet tegelijk een beroep doen op evenwicht, het remmen, en goed uit je ogen kijken... Ze proberen het allemaal en het lukt met de aanmoedigingen en het advies van de instructeurs. De dag is bijna om en iedereen lijkt tevreden iets geleerd te hebben en met meer zelfvertrouwen op het zadel te zitten.

Aanvankelijk waren we sceptisch maar deze dag in de bossen bij Spa heeft ons overtuigd. De MTB-school is in de eerste plaats bestemd voor volwassenen die hun techniek willen verbeteren. We hebben de keuze van het terrein, gewoon in de natuur en nogal veeleisend, op prijs gesteld, omdat je zo echt vooruitgaat en dat ook zelf kunt vaststellen. De meeste deelnemers waren 30 tot 45 jaar oud (er zijn geen grenzen), rijden al vele jaren maar hebben last van een gebrek aan techniek, terwijl hun conditie meestal heel goed is. Enkele cursisten zijn niet aan hun eerste lessen toe. Aan het eind van de dag, zijn de vorderingen duidelijk merkbaar. Dit is uiteraard gedeeltelijk te wijten aan het feit dat de deelnemers uit eigen beweging lessen komen volgen omdat ze weten dat ze er technisch niet zo goed voor staan en ze de wil hebben om vorderingen te maken. Een dergelijk bewustzijn en wilskracht ontbreken helaas dikwijls bij vele bikers die excuses vinden zoals 'dit is te technisch', 'dit is niets voor mij' om de moeilijkheden uit de voeten te gaan. Dat zijn precies de bikers die nooit vooruitgaan...

Net als bij elke school, moet je thuis verder oefenen om te onderhouden wat je geleerd hebt. Een van de deelnemers vertrouwde ons toe dat deze lessen hem aanzetten tot het kiezen van meer technische tochten om zijn pas verworven bedrevenheid te onderhouden. Er ontbreekt eigenlijk maar één ding aan deze school – zoals aan vele andere – en dat is een erkenning via een officiële status voor de instructeurs. In Frankrijk hebben de MTB-leraren een staatsdiploma nodig om les te geven; in België worden de opleidingen aan de kandidaat-instructeurs door de bond gegeven in partnerschap met Bloso of Adeps, maar in Nederland bestaat er niets iets dergelijks voor MTB. Buiten de erkenning, merk je dat een betere pedagogische onderbouw nog zou bijdragen tot de kwaliteit van de begeleiding. In afwachting van een officiële situatie in de hele Benelux, kunnen we je alleen maar aanbevelen om dergelijke lessen te volgen om je techniek te verbeteren in een school zoals de MTB-school.com.

## Zij hebben het gezegd...

**Jonathan Roelandt (Molenstede, 35 jaar)**  
Eerste les, doet al 16 jaar MTB

"Ik heb mij ingeschreven omdat ik ervaar dat ik geen vooruitgang meer maakte en een collega van mij reeds een aantal lessen had gevolgd en nu beter rijdt dan ik. Mijn zwakke punten zijn mijn kijktechniek en ik had veel schrik om te vallen. Ik heb vandaag al veel dingen geleerd: hoe te stoppen in nood, beter afdalen..."



**Gert-Jan Roosen (Kerkrade, 37 jaar)**  
3<sup>de</sup> les, doet al 5 jaar MTB

"Wat ik merk bij een marathon, is dat snelheid één ding is, maar techniek is ook heel belangrijk. Daar kom ik iets tekort en ik hoop hier mijn techniek te kunnen bijschaven. Ik moet vaak bruis remmen om controle te houden, maar hier leer ik technische stukken vloeiender te nemen. Bij mijn eerste les, werd ik geadviseerd om een hoger en bredere stuur te nemen voor een betere handeling van de fiets."



**Peter Vandermeersch (Dendermonde, 43 jaar)**  
3<sup>de</sup> les, doet al 2 jaar en een half MTB

"Ik wil mijn niveau in het mountainbiken naar een hoger niveau brengen. Vooral tijdens het klimmen, ik kan daar bv. geen rechte lijn houden. Helemaal in het begin durfde ik met moeite bergaf rijden en dan deed ik dat meestal op een compleet foute manier. Ik wist bijvoorbeeld niet dat ik niet uitsluitend de voorrem mocht gebruiken. Met MTB-School, heb ik de techniek geleerd om op een deftige manier naar beneden te rijden."

