



14 & 15 SEPTEMBER 2019

TIPS van JOEP

Ga je meedoen aan XTERRA NETHERLANDS?

Of je nu kiest voor de sprint- of lange afstand, het gaat een mooie uitdaging worden.

Bij elke afstand krijg je een afwisselend parcours voor je kiezen met verschillende ondergronden waaronder het strand, en dat zorgt voor een extra dimensie. Ameland staat voor zee en strand, met hopelijk ook zon. Door de zee en het strand moet je extra rekening houden met je materiaal, zeker op de fiets. De combinatie van duinen, strand en het zoute water zorgt er namelijk voor dat je fiets veel te verduren krijgt. Daarom enkele tips:

- Het parcours van Ameland is divers, en is te berijden met elk type mountainbike (beach, hardtail en full-suspension).
- Het is aan te raden banden met een licht tot weinig profiel te rijden.
- Bandenspanning niet te hoog en afhankelijk van ervaring met rijden met weinig druk en eigen gewicht, tussen 1.0 – 1.8 bar.
- Verzorg je fiets voor de race goed: smeer je ketting en de draaiende onderdelen goed in, maar daarnaast ook alle stalen onderdelen van je fiets (behalve je schijfremmen). Dit kan met bijvoorbeeld vaseline, of een speciaal smeermiddel of siliconenspray waardoor je je fiets extra beschermt tegen roest.
- Verzorg je fiets na de race goed: na de wedstrijd kun je je fiets af spuiten met water. Als je goud een mooie kleur vindt, maar alleen voor je medaille, dan is het een goed idee gebruik te maken van deze schoonmaakplaats zodat je fiets niet goud kleurt van de roest. Wat ontvettingsmiddel en goed afdrogen nadien en je zorgt er voor dat je ook na XTERRA NETHERLANDS nog zonder problemen van je fiets kunt genieten.