

Tips van



Kees

fietsafstelling, -onderhoud Triambla en MTB Ameland

Bandenkeuze

Gebruik zo breed mogelijke lichte buiten banden (slick of semi slick). De ultieme strandband biedt Schwalbe met zijn Super Moto. Met een lage druk en in een zo breed mogelijke uitvoering kun je hier op een droog parcours prima mee uit de voeten. Ervaren rijders kunnen ook in natte omstandigheden deze band goed gebruiken. Voor degene die wat meer profiel wenst heeft Schwalbe de Furious Fred semi slick. Naast Schwalbe biedt Michelin ook een goede semi slick aan en heeft Vredestein ook een goede strandband in haar assortiment. Het devies is; zo min mogelijk profiel, zo breed mogelijk loopvlak en een zo licht mogelijke band.

Houdt de bandenspanning met het oog op de ritten over het strand en de paardenpaden zo laag mogelijk (ruim onder de 2 bar). Let op risico van lekkage door doorslag (snakebite) van de binnenband bij te weinig spanning. Test voor jezelf uit wat je een prettige spanning vindt om mee te rijden.



Gebruik van lichte slicks of semi slicks in combinatie met lichte binnenbanden zorgen voor een aanzienlijke gewichtsafname van de fiets op de juiste plaats (rollend gewicht). Je neemt dan echter wel het risico van het eerder lek rijden dan met steviger banden.

Het is ook mogelijk om in plaats van binnenbanden met speciale meer luchtdichte buitenbanden en een latexvloeistof zonder binnenbanden te rijden. De latex neemt de functie van de binnenband over en zorgt er ook voor dat kleine lekkages zelf worden gedicht. Het voordeel hiervan is dat je minder snel lek rijdt en met een zeer lage bandenspanning kunt rijden zonder risico op doorslag van de binnenband. Kijk voor dergelijke systemen op Google bij Stan's Notubes, DT, Schwalbe, etc.

De zeer goed getrainde fietser kan op Ameland volstaan met één voorkettingblad. De beklimmingen



zijn kort en het verdient de aanbeveling om over hobbelige stukken in de duinen en over het strand niet te licht te trappen. Dit 'vreet' energie. Voor MTB's met 26" wielen volstaat bv een voorblad met 40/42tanden en voor een MTB met 29" wielen een 38/40 tands voorblad. Een enkel voorblad in combinatie met een kettinggeleider vermindert ook de kans op een chainsuck (iets wat we vaak zien nadat een rijder van het strand komt) drastisch.

V.w.b ketingsmeermiddelen adviseren wij dry lube of wax based lube. Deze smeermiddelen zorgen er voor dat je ketting zo droog als mogelijk blijft.



Hierdoor kan het (strand)zand zich veel minder snel hechten aan je ketting dan wanneer je een natte/vette kettingolie gebruikt. De truc is om de ketting nadat je hem hebt ingevet met de chainwax of dry lube af te nemen met doek zodat er helemaal geen smeermiddel meer aan de buitenkant van de ketting zit. De smering dient alleen in de ketting te zitten en niet er op. Ketting voorafgaand aan deze behandeling natuurlijk wel even heel goed schoonmaken. Er zijn verschillende fabrikanten die goede dry

lubes of chainwax aanbieden zoals; Finish Line, Boeshield, Squirt etc. Oh ja, lees aub de gebruiksaanwijzing op de fles ;-)

Daar je stukken over het strand (evt op de waterlijn) fietst krijgt je MTB veel te verduren tijdens de rit. Ter behoud van je fiets adviseren we je om de fiets dan ook goed in te vetten. Gelijk aan bij de behandeling van de ketting is het slim om je fiets zo in te vetten dat er geen vetrestanten achterblijven op de fiets waar zand en zout aan kunnen blijven kleven. Een eenvoudige manier om je fiets goed bestand te maken tegen zand en zout is door hem in te spuiten met siliconenspray. Let op; spuit dit NIET op banden, zadel, handvaten, remblokken, remvlakken op velgen of schijfremmen! Na het inspuiten de spray zeer goed uitwrijven met een droge niet pluizende doek zodat je geen resten spray meer ziet. Siliconenspray smeert enigszins en biedt goede eerste bescherming tegen vuil en corrosie.

Met name metalen frames (aluminium en staal) houden niet van zout water. Maar ook in veel carbon frames zitten nog alu delen, zoals draad voor voor de draad voor de trapaslagers en andere hechtpunten die niet dol op zout water zijn. Veel water loopt ongemerkt in je frame via de opening waar je zadelpen je frame in gaat. Ook zijn veel zadelpennen open van boven. Daar je op het strand wellicht ook door het water fietst is het goed om er voor te zorgen dat er geen opspattend zeewater in het frame kan lopen. Dit kun je eenvoudig voorkomen door op de plaats waar de zadelpen het frame in gaat een oud stukje binnenband om de zadelpen te plaatsen en dit aan de bovenkant vast te hechten met wat tape. Zorg er voor dat het stukje band zowel over de zadelpen als ook over klem die op het frame zit, valt. Degene die vaker op het strand fietst kan er zelfs aan denken om de bovenkant van de zadelpen (onder de zadelklem) met



siliconenkit dicht te maken. Voor alu en stalen frames geldt dit ook voor de kleine gaatjes die op je achtersvork zitten. Wil je je metalen frame van binnen echt corrosiebestendig maken, behandel hem dan met blanke Tectyl of JP Weigle Framesaver. Ja, ook de bezitters van titanium frames en aluminium onderdelen doen er goed aan om rekening te houden met het effect van zeewater. Hoewel titanium niet kan corroderen doet alu dit wel. Aluminium en titanium vreten, zonder voldoende vet er tussen op elkaar in. Zout water versnelt dit proces. Hierdoor kunnen alu onderdelen muurvast komen zitten in je titanium frame.



Na de rit kun je je fiets laten afsputten. Dit gebeurt met een hoge drukspuit. Hoewel hiermee het eerste vuil en zout wordt verwijderd, verdient het de aanbeveling om thuis de fiets goed te wassen. Veel zoutresten blijven ook na het afsputten nog zitten. Er zijn goede shampoo's voor je fiets verkrijgbaar zoals Muc Off of Finish Line Bike Wash. Een goedkope maar zeer doeltreffende shampoo is vloeibaar Dreft (u weet wel die in de groene fles). Maak de fiets nat, sop hem in, laat het even (niet in de zon)

inwerken en spoel hem af. Gelijk aan de speciale shampoo's is vloeibaar Dreft vetoplossend, niet schadelijk voor de lak en niet schadelijk voor rubbers en geanodiseerd aluminium onderdelen.

