

MOUNTAINBIKE EN BMX SESSIES



Praktische info

Wat neem je mee voor een mountainbike of BMX sessie? Wat moet zeker in orde zijn aan je mountainbike? Hieronder lees je het allemaal!

We stellen ook even de clubkledij voor en verder geven we wat meer info over hoe je je kind goed kan kleden voor de mountainbike tochten. Niet te koud, niet te warm, zodat het altijd voor iedereen aangenaam rijden is.

Tot slot geven we nog enkele praktische tips!

Elke sessie meebrengen / aandoen:

- Mountainbike
 - o Ketting gesmeerd
 - o Banden opgepompt
 - o Mechanisch helemaal in orde (remmen en versnellingen!)
- Juiste fietskledij
- Helm
- Rugzakje met:
 - o Tussendoortje
 - o Drank
 - o Reserve binnenband

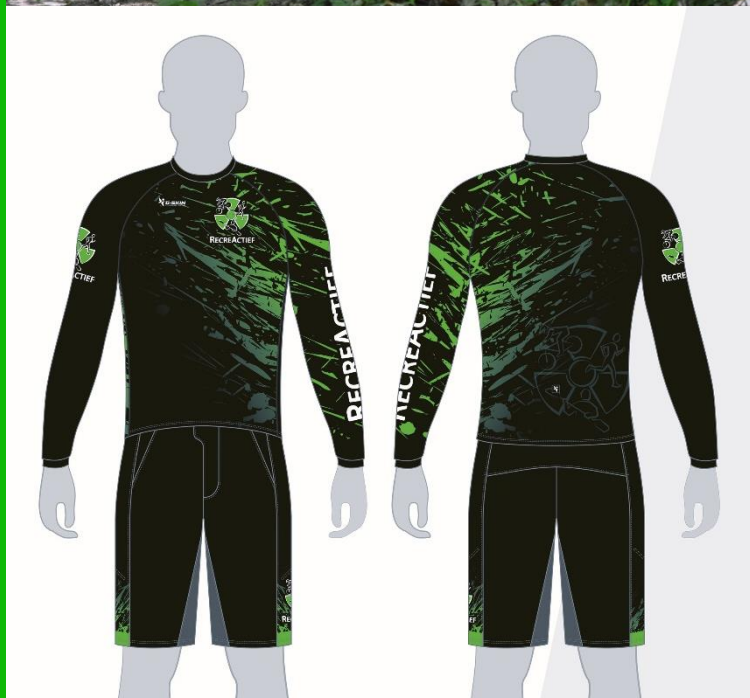
Clubkledij

We vragen ook om het clubtruitje als bovenste laag te dragen. Bij regenweer kan daar natuurlijk een regenjas boven.

Beschikbare clubkledij: Freeride **truitje** met lange of korte mouwen

Freeride **short**

Wind- en waterdichte **wintervest**



Info Kledij

Algemeen

Gebruik het laagjes-principe:

1^e laag: vocht afdrijven. Het zweet moet efficiënt afgevoerd worden zodat de huid altijd droog en warm blijft.

2^e laag: isoleren. Deze laag gaat de warmte van het lichaam vasthouden. Is het echt koud: dan kan je twee kledingstukken dragen (beter dan één dikke laag).

3^e laag: beschermen. Deze laag dient vooral om wind en regen buiten te houden. Toch moet deze laag ook ademend zijn, omdat anders het zweet gevangen blijft en de kinderen toch nat (en koud) worden.

Kleed de kinderen niet te warm aan. Twijfel je? Zorg ervoor dat ze nog iets kunnen uitdoen tijdens het fietsen, en dat dit in het rugzakje past.

Als je voor het fietsen volgende kledingstukken voorziet, heb je alles in huis om de ideale combinatie te maken voor elk weer-type. Veel van deze kledij hoeft niet fiets-specifiek te zijn, maar kan gerust ook voor andere sporten of activiteiten gebruikt worden!

We vragen ook om het clubtruitje als bovenste laag te dragen. Bij regenweer kan daar natuurlijk een regenjas boven.

Info Kledij

Bovenlichaam

Laag	Afbeelding	seizoen	INFO
1 ^e laag		Zomer, tussenseizoen, winter	(Club-) T-shirt met korte mouwen → Synthetisch → Geen katoen (neemt vocht op en gaat koud aanvoelen)

1^e laag
of 2^{de}
laag



Tussenseizoen
BMX

(Club-) shirt met lange mouwen

- Eventueel thermisch (warmte vasthoudend)
- Synthetisch
- Of wol
- Ook verplicht voor het BMX'en, dit hoeft dan geen thermische t-shirt te zijn.

2^{de}
laag



Tussenseizoen,
winter

Dunne fleece trui

- Goed isolerend
- Is ook nog warm als het nat wordt
- Bij het BMX'en te gebruiken bij kouder weer

2^{de} of
3^e laag



Zomer,
Tussenseizoen,
winter

Goede regenjas

- Wind- en waterdicht
- Eventueel fiets-specifiek (langere achterkant)
- Ademend
- Eventueel met extra ventilatie mogelijkheden
- Opvallende kleur

2^e of
3^e laag



Tussenseizoen,
winter

(Club-)wintervest

- wind-en waterdicht in combinatie met warm houden
- aansluitend
- ademend

Info Kledij

Onderlichaam

Let er bij het combineren van kledij aan de benen op, dat het nog altijd handig is om mee op een zadel te zitten is en de bewegingsvrijheid bij het fietsen niet belemmerd!

Laag	voorbeeld	Seizoen	INFO
1 ^e laag		Zomer Tussenseizoen Winter	Korte fietsbroek → Met een zeem (geen overbodige luxe als de kinderen wekelijks gaan fietsen...) → Kan in de zomer zo gedragen worden en in tussenseizoen/winter met een lange broek erover.
1 ^e of 2 ^e laag		Zomer Tussenseizoen Winter	(Club) Short → Zonder zeem → Kan zo gedragen worden of over de korte/lange fietsbroek
1 ^e of 2 ^e laag		Tussenseizoen Winter	Lange legging of lange thermische fietsbroek → Met zeem (deze kan zo worden gedragen of met extra lange broek of regenbroek) → Zonder zeem (deze kan over de korte fietsbroek gedragen worden, eventueel met extra lange broek of regenbroek)

2^e of
3^e laag



Tussenseizoen
Winter
BMX

Lange broek

- Dit kan elke gewone broek zijn.
- Belangrijk: smalle pijpen onderaan (zodat de broek niet in de ketting draait)
- Moet soepel zitten (niet spannen)
- Let er bij het BMX'en op dat de broek niet makkelijk scheurt (vb. beter een jeans dan een trainingsbroek)

2^e of
3^e laag



Zomer
Tussenseizoen
Winter

Regenbroek

- Bij regenweer
- Idealiter ook ademend
- Opvallende kleur mag zeker

Info

Accessoires en voeding

Voorbeeld	Seizoen	INFO
	Altijd	Helm → Zorg dat de helm de juiste maat heeft (hoofdomtrek) → Zorg dat de helm aangenaam zit (juiste pasvorm) → Pas de riempjes aan



Tussenseizoen
winter

Dunne muts voor onder helm of hoofdband

- Bij koud weer of bij veel wind
- Houdt het hoofd en de oren warm onder de helm
- Je kan ook een buff / sjaaltje gebruiken als dit goed onder de helm past



Tussenseizoen
winter

Buff / sjaaltje

- Ideaal rond de hals om de wind tegen te houden
- Multifunctioneel (kan ook gebruikt worden als muts, handenwarmer, zweetband...)



Tussenseizoen
Winter
BMX

Handschoenen

- Goed aansluitend zodat kinderen het stuur goed kunnen vasthouden en zonder problemen kunnen remmen en schakelen
- Voor de winter eventueel dikkere
- Voor tussenseizoen en BMX eventueel dunnere
- In de zomer kan je rijden zonder handschoenen of met handschoenen met korte vingers



Altijd

Kousen

- Naargelang het weer: dikke/warme sokken of dunne/korte sokken.
- Beter sportsokken dan gewone sokken (hoeft niet specifiek voor fietsen te zijn).

Altijd



Schoenen

- We gebruiken tijdens de lessen bij voorkeur flatpedals (platte pedalen met pinnetjes erop), liever geen klikpedalen
- Zo spring je makkelijker van je fiets als je ergens vast komt te zitten.
- Voordeel: je kan gewone sportschoenen dragen of speciale mountainbike schoenen voor flatpedals.
- Best een lage schoen, niet te stug
- Voor tussenseizoen en winter eventueel een waterdichte schoen, dit is ook warmer

Altijd



Rugzak

- Kleine rugzak (max. 10l inhoud)
- Goed aansluitend op het lichaam
- Aanrader: met drinkzak-systeem (dan is het makkelijk om tijdens het fietsen te drinken)
- Voor het wegsteken van een reserve binnenband, koekje/fruit voor onderweg, extra truitje of regenjas,...

Altijd



Reserve binnenband

- Voorzie een reserve binnenband voor je eigen fiets
- Let er op dat het de juiste wielmaat is (24", 26", 27.5", 29") en de juiste dikte (voor MTB doorgaans 2.0-2.3") Deze info staat op de buitenband.



- ➔ Let er op dat je het juiste ventiel hebt
 - Dik ventiel = AV
 - Dun ventiel = FV of Presta



Altijd



Koekje/fruit en drankje voor onderweg

- ➔ Makkelijk te eten koek of fruit voor tijdens de pauze
- ➔ Extra drankje (met suiker), vb fruitsap of sportdrink in een kleine hersluitbare verpakking (max. 0.5l)
- ➔ Tip: je kan zelf sportdrink maken met poeder uit grote potten
- ➔ In de drinkzak (rugzak) of drinkbus best alleen water

TIPS:

Voorzie een handdoek of deken om op te zitten in de auto. We kunnen wel eens vuil terugkomen...

Voorzie bij koud of nat weer een dikke jas en een muts, die je kind direct kan aandoen bij aankomst. Zo vermijden we dat ze afkoelen bij het afkuisen van de fietsen. (Deze jas moet niet mee op tocht, maar kan apart gelegd worden.)

Bij een mountainbike sessie die niet in Puyenbroeck doorgaat, zal er niet altijd een mogelijkheid zijn om de fietsen af te spuiten. Je kan een bidon met water voorzien, om zo toch het ergste vuil van de fietsen te spoelen.

Na het kuisen van je fiets, smeer je best ook direct de ketting. Zo komt er geen roest op tegen de week erna!

RecreActief vzw

Kampen, mountainbike en outdoor activiteiten

Recreactief.be

hanne@recreactief.be

0472 31 47 00

