

BIKE4TRAVEL'S

HANDBOEK FIETSVAKANTIE 2.0

ALLES VOOR EEN SUCCESVOLLE FIETSVAKANTIE

Marco de Wit & Ellen van Drunen



INHOUD



INLEIDING

<i>Waarom de fietsvakantie een goed idee is</i>	15
<i>Wat heb je nodig</i>	16
<i>Alleen of met een groep</i>	18
<i>E-bikes</i>	22
<i>Bikepacking</i>	28
<i>Fietsen met kinderen</i>	30



DE TECHNIEK

<i>De fiets</i>	37	<i>Naven</i>	92
<i>Proefrit</i>	39	<i>Verlichting</i>	98
<i>Het frame</i>	42	<i>Zadels</i>	100
<i>Stack & reach</i>	44	<i>Stuur & handvatten</i>	110
<i>Framemateriaal</i>	47	<i>Pedalen</i>	111
<i>Aandrijving</i>	56	<i>Vering</i>	112
<i>Het juiste verzet</i>	70	<i>Bagagedragers</i>	114
<i>Remmen</i>	74	<i>Fietspomp</i>	116
<i>Wielen</i>	78	<i>De juiste fiets</i>	118
<i>Velgen</i>	80	<i>Fietskeuze checklist</i>	119
<i>Banden</i>	84	<i>Onderhoud</i>	128



DE JUISTE ZITHOUDING

<i>Weerstand op de fiets</i>	133
<i>Het bikefit proces</i>	134
<i>Schoenplaatjes afstellen</i>	138
<i>Pijntjes oplossen</i>	139



UITRUSTING

<i>Kledingkast</i>	143
<i>Slaapkamer</i>	146
<i>Tenten</i>	147
<i>Slaapmat</i>	149
<i>Slaapzak</i>	150
<i>Brander</i>	152
<i>Water</i>	154
<i>Paklijst</i>	156



PLANNING & ROUTE

<i>Route plannen</i>	161
<i>Fietsen in Nederland</i>	162
<i>Fietsen in Europa</i>	164
<i>Fietsen in Azië</i>	166
<i>Fietsen in Noord-Amerika</i>	168
<i>Fietsen in Zuid-Amerika</i>	170
<i>Fietsen in Afrika</i>	172
<i>Fietsen in Oceanië</i>	174
<i>Beste reistijd</i>	175
<i>Ernaartoe</i>	182
<i>Papierwerk & geld</i>	184



OP FIETSVAKANTIE

<i>Overnachten</i>	188
<i>Eten & drinken</i>	192
<i>Navigeren</i>	194
<i>Dagafstanden</i>	200



PECH ONDERWEG

<i>Problemen met de fiets oplossen</i>	204
<i>Gereedschap</i>	206
<i>Smeersels</i>	210
<i>Veiligheid</i>	212
<i>Tegenslagen</i>	214



OP WERELDREIS

<i>Vorbereidingen</i>	218
<i>Verzekering</i>	219
<i>Inboedel</i>	220
<i>Gezondheid</i>	221
<i>Financiën</i>	222
<i>Contact met thuis</i>	223
<i>Klassieke routes</i>	225
<i>Visa</i>	227
<i>De reis</i>	230

DE BASIS ONDERDELEN VAN EEN FIETS

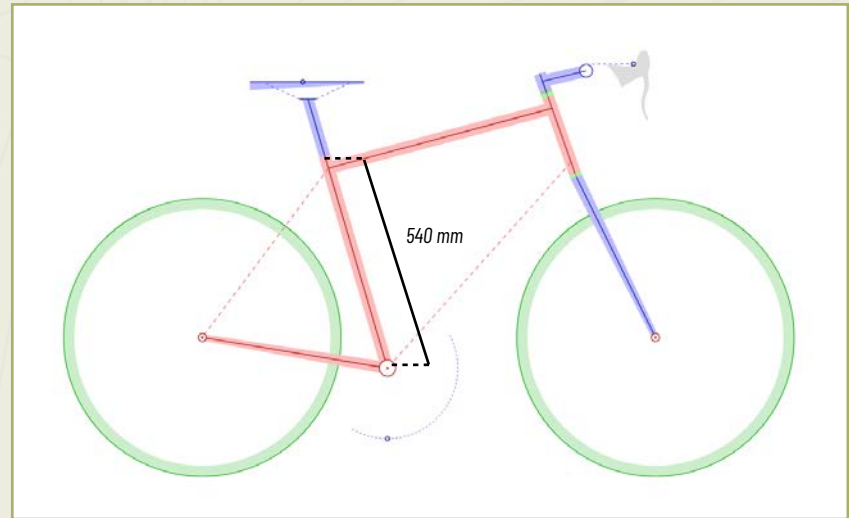


FRAME MATEN

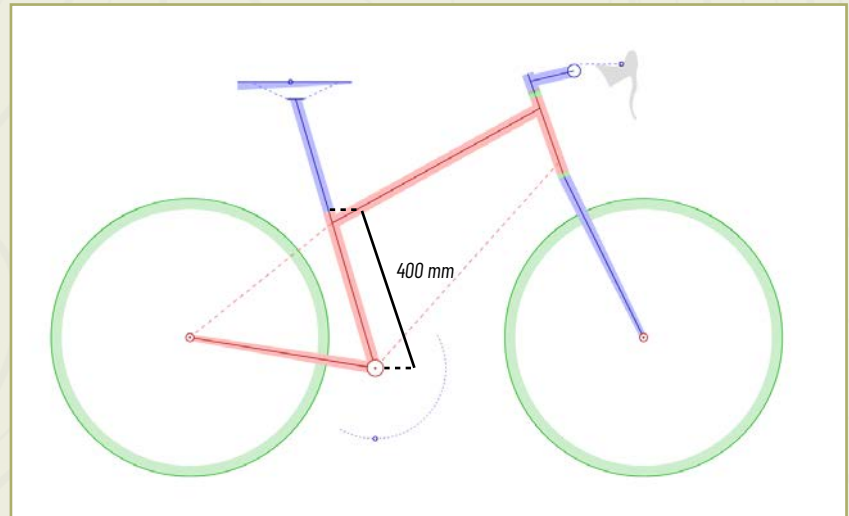
Maat 54, 57 of M, wat zegt dat eigenlijk en hoe bepalen de frame-ontwerpers dat? Want wat is een framemaat eigenlijk? De maatvoering die fabrikanten voor 'framemaat' gebruiken, kan nogal verschillen. Met andere woorden: maat 54 van model X is niet zomaar hetzelfde als maat 54 van model Y. De geometrie van de diverse modellen en maten verschilt, daarom kun je er niet vanuit gaan dat je 'altijd' maat 54 moet hebben.

De 'framemaat'-aanduiding is niets meer dan de lengte van de zitbuis. Stel, ik zaag een stuk af van die zitbuis en de bovenbuis laat ik nog schuiner naar beneden lopen (meer sloping), zoals op de onderste illustratie hiernaast. Het enige dat nu verandert, is dat de zadelpen verder uitsteekt. De verhouding ten opzichte van het stuur blijft gelijk: het stuur is nog steeds net zo ver en net zo hoog als bij de bovenste illustratie.

Op model X zou je dus uitkomen op maat 54 en op model Y kom je uit op maat 40. Overigens zie je dat bij sterk sloping frames, de maatvoering M, L, XL etc. wordt gebruikt. Omdat de horizontale bovenbuislengte een belangrijkere factor is. Voor een meer zuivere maatvoering komen dan ook de termen **stack** en **reach** om de hoek kijken.



Framemaat 54 - model X



Framemaat 40 - model Y



STIJFHEID FRAME

Zoals eerder beschreven is het belangrijk dat een fiets met bepakkung niet gaat zwabberen en dat alles heeft met de stijfheid van het frame te maken. Zwabberen is eng, voelt niet veilig en bovendien wordt de energie niet omgezet in voorwaartse kracht. Naast de stijfheid van het materiaal, spreken we ook over stijfheid van het complete frame en dan hebben we het over torsiestijfheid en bracket stijfheid.

Torsiestijfheid

De torsiestijfheid is de mate waarin je voor- en achterwiel in één lijn blijven, wanneer je fiets belast wordt. Hoe hoger deze stijfheid, hoe beter de fiets je gekozen lijn volgt. Dus hoe betrouwbaarder hij aanvoelt, hoe minder hij zwabbert en niet in een zogenaamde 'shimmy' schiet.

Bracket stijfheid

Wanneer je kracht zet op de pedalen en je trapas geeft teveel mee (gaat heen en weer), dan is de bracket stijfheid laag en hebben we het ook over een slap frame. Bij elke trap die je zet, zet de energie zich niet om in voorwaartse beweging. Met andere woorden: je trapt je letterlijk het heen en weer, maar vooruitkomen.. ho maar!

Comfort

Zowel torsiestijfheid als bracket stijfheid gaan over zijdelingse bewegingen van je fiets. Comfort haal je niet uit zijdelingse beweging, maar uit verticale: zoals banden, voor- en achterspork, zadel(pen) en stuur.



PINION VERSNELLINGSBAK

De Pinion versnellingsbak is ontwikkeld door voormalige Porsche ingenieurs en is sinds 2011 op de markt. Inmiddels zijn er een aantal versies: P-line (P1.18, P1.12 en P1.9) en de C-line (C1.12, C1.9 en C1.6), waarvan de C-line de lichtere variant is. De nummers (18, 12, etc.) corresponderen met het aantal versnellingen. Voor vakantiefietsen zijn vooral de Pinion P1.18 en de C1.12 interessant. De P1.18 heeft een CNC gefreesd aluminium behuizing en de C1.12 heeft een lichtere behuizing van magnesium.

De versnellingsbak is een intern, geseald versnellingsstelsel, zodat water en vuil het schakelmechanisme niet kunnen beïnvloeden en er geen olie naar buiten kan.




De Pinion bak bevindt zich op de plaats van de crankset, dat betekent dat je frame aangepast moet worden zodat de bak mooi past en vastgezet kan worden met 6 bouten. De versnellingen gaan bij de P1.18 in evenredige stapjes van 11,5% omhoog per versnelling, wat dus kleiner is dan de Rohloff naaf (13,6%). Bij de C1.12 zijn de stappen dan weer groter, namelijk 17.7%.

HET JUISTE VERZET

De keuze voor het juiste verzet hangt samen met je reisdoelen, hoe sterk je zelf bent, gewicht van jou en je bagage, type fiets en uiteraard het terrein waar je wilt fietsen.

Ben je van plan in de bergen te fietsen, kies dan het lichtst mogelijke verzet. Je verliest hierdoor een versnelling (of twee) aan de zware kant, maar voor de meeste vakantiefietsers is het niet zo belangrijk om 40 kilometer per uur te kunnen fietsen. Daarentegen is het heel fijn als je met 4 kilometer per uur de pedalen nog soepeltjes rond kunt trappen tijdens die steile klim. Maar wat is het juiste verzet en hoe bepaal je dat? Zelf kies ik een verzet, waarmee ik bij zware inspanning en een omwenteling van 40 tot 60 per minuut net niet omval.

Vind je je verzet nu te zwaar, dan kun je een aantal dingen doen (mits technisch mogelijk):

-  je neemt een kleiner voortandwiel
-  je neemt een groter achtertandwiel
-  je neemt een smallere band (levert niet veel op)

De eerste twee opties leveren het meest op, maar zijn niet altijd te realiseren en zit je vast aan de beperkingen van je aandrijving.

Het bereik

Elk versnellingstype heeft een intrinsiek bereik, uitgedrukt in procenten. Hierbij geldt dan dat de zwaarste versnelling een x-aantal procent zwaarder is dan de eerste versnelling.

Dit bereik kun je dus verplaatsen door met de tandwielcombinaties te spelen; bijvoorbeeld met een kleiner voortandwiel verplaats je het bereik meer naar de lichtere versnellingen. Met andere woorden, je krijgt er een lichtere versnelling bij, maar je levert een zwaardere versnelling in.

In de tabel hieronder een overzicht van het intrinsieke bereik van de verschillende versnellingssystemen:

Versnellingstype	# versnellingen	Tussenstappen*	Bereik
<i>Rohloff</i>	14	13 - 14%	526%
<i>Pinion C1.12</i>	12	17 - 18%	600%
<i>Pinion P1.18</i>	18	11-12%	636%
<i>Nexus 8</i>	8	14 - 22%	306%
<i>Alfine 11</i>	11	13 - 29%	409%
<i>Deraillieur 3x10</i>	30	10 - 13%	562%
<i>Deraillieur 1x12</i>	12	13 - 18%	455%

* tussenstappen tussen de versnellingen variëren. Het grootste verschil zie je bij de Shimano Nexus en Alfine naven. De stap tussen versnelling 1 en 2 is respectievelijk 22 en 29%. Hiermee creëer je wel een groot bereik, maar is de stap naar de volgende versnelling erg groot.

ELEKTRONIKA OPLADEN

Wil je onderweg je GPS of telefoon opladen, dan kan dat met een naafdynamo. Maar hoe werkt het precies?

De naam zegt het al, een naafdynamo zit op die plek in het voorwiel waar normaal je naaf zit. De met koper omwikkelde spoel draait om een magneet heen, om en om langs de noord- en zuidpool van de magneet. Daarom spreken we van wisselspanning. Ook is het zo dat je naafdynamo steeds meer spanning levert, als je harder gaat fietsen. Nu kan je apparatuur daar niet goed tegen, dus heb je een energie-omvormer nodig om de spanning gelijk te krijgen én binnen bepaalde grenzen te houden. Je telefoon kan namelijk maximaal 5 Volt spanning aan.

Wanneer je de omvormer direct aansluit op je apparatuur en je levert vanuit je naaf geen stroom meer (of te weinig), dan valt de spanning weg. En dan valt dus ook de stroomvoorziening naar je telefoon of GPS uit en niet elke telefoon of GPS kan hier tegen. Om dit te voorkomen, zijn er omvormers met een buffer die dit op kunnen vangen.

Ook kun je ervoor kiezen om een Power Pack aan de omvormer te hangen, zodat je 's avonds je telefoon hier weer mee op kunt laden. Er zijn Power Packs die zowel laden als ontladen, dit heet Pass Through Charging, deze kun je dus ook als buffer accu gebruiken tijdens het fietsen om de momenten van stilstaan of te langzaam fietsen op te kunnen vangen.



VLNR: SON28 naafdynamo, Appcon 3000 omvormer met buffer accu en telefoon

Om je GPS of telefoon onderweg op te laden heb je naast een naafdynamo dus minimaal een omvormer nodig. De Appcon is een intelligente omvormer met ingebouwde bufferaccu.

VAKANTIEFIETSEN

Er zijn legio fietsmerken uit binnen- en buitenland die vakantiefietsen maken. Smaak, je eigen eisen en natuurlijk je budget zijn bepalend voor je keuze. Toch zijn er een aantal merken die zichzelf bewezen hebben en die zeer goede vakantiefietsen op de markt hebben gezet. Ze voldoen aan de belangrijkste eisen: duurzaam, sterk, stijf en comfortabel.

In dit hoofdstuk sommen we een paar bekende merken en hun top-modellen voor je op.

De verleiding

Laat je absoluut niet verleiden door looks en papieren specificaties. Rij-eigenschappen moet je ervaren. Vaak genoeg maken we het in de winkel mee, dat die droomfiets op papier toch net iets minder lekker fietst dan een model waar je van tevoren niet eens aan gedacht had! Maak daarom altijd een of meerdere proefritten.



ONDERHOUD

Met de nieuwere technieken, zoals Rohloff en Pinion zijn fietsen steeds onderhoudsarmer. Maar dat wil natuurlijk niet zeggen dat je er nooit meer wat aan hoeft te doen. Onderdelen 'draaien' en slijten en wanneer je dit een beetje bijhoudt, gaat de boel allemaal een stuk langer mee en dat scheelt uiteindelijk in de portemonnee.

Checklist

In dit hoofdstuk vind je een checklist voor het onderhoud van je vakantiefiets. Deze checklist is gebaseerd op onze eigen ervaringen en natuurlijk ook op de aanbevelingen van de producenten. Zo houdt je je fiets in topconditie!

Een redelijke dosis fietstechniek is wel een vereiste, dus maak jezelf de kneepjes van het vak eigen als je voor langere tijd op reis gaat.

Gemiddelden

De genoemde afstanden zijn uiteraard gemiddelden en geen exacte wetenschap. Weersomstandigheden en je manier van gebruik hebben invloed op de levensduur van de onderdelen. Check daarom zelf regelmatig hoe de boel ervoor staat.



DE JUISTE ZITHOUDING

Niets zo vervelend als een fiets die niet past of onjuist is afgesteld en die daardoor ook voor geen meter fietst. Dan heb je een prachtige fiets, maar plezier beleef je er niet aan. Een goede afstelling én de juiste framemaat zijn daarom van groot belang.

Hoe bepaal je dat? Het is in ieder geval geen kwestie van 'ik ben 1 meter 80, dus dan is framemaat 57 de juiste framemaat voor mij.' Er komt meer bij kijken en een goede verkoper zet je dan ook op een pasfiets en bepaalt zo samen met jou je ideale zithouding. Daaruit vloeit dan voort welke framemaat en afstelling geschikt is voor jou en jouw doel.

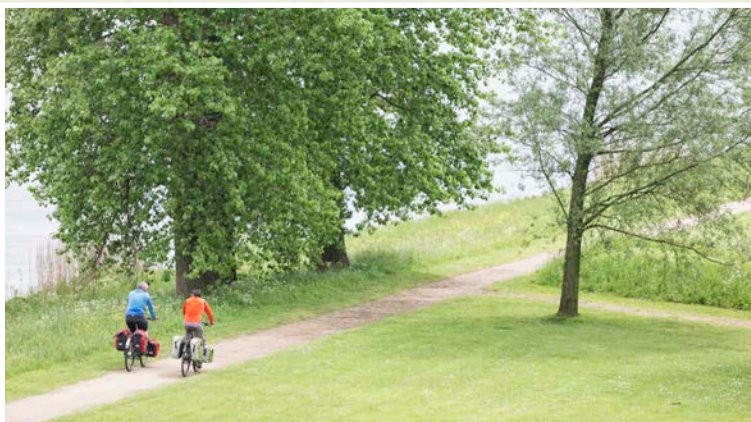
Laat je niet verleiden door high tech computerprogramma's. Natuurlijk geven die een aardige eerste indicatie, maar die gaan in mijn ogen te veel uit van cijfertjes en gemiddelden. En laat jij nou net niet 'gemiddeld' zijn! Het uiteindelijke finetunen doe je samen met de bikefitter en pas je aan bij de te verwachten inspanning en je lichamelijke mogelijkheden én beperkingen. **Bij een bikefit draait het er namelijk om dat je de fiets aanpast aan de fietser en niet andersom!**

Wij zijn geen fysiotherapeuten en hebben ook geenszins de intentie om jouw lichaam aan te passen door je oefeningen te laten doen. Wat wij willen is jou juist op de fiets zetten, zodat je onbezorgd en pijnvrij op fietsvakantie kunt. Eigenlijk, met zo min mogelijk inspanning, zo makkelijk mogelijk fietsen. Het draait bij vakantiefietsers in de meeste gevallen namelijk vooral om comfort en efficiëntie en in de laatste plaats pas om snelheid.

Een goede bikefit zorgt voor de minst mogelijke stress op het lichaam en legt de meeste druk op die delen, die er het beste mee om kunnen gaan en de minste op die plekken van het lichaam die daar niet mee om kunnen gaan.



Gelderland



Langs de Maas

FIETSEN IN NEDERLAND

LF icoon routes

LF icoon routes zijn landelijke fietsroutes voor een meerdaagse fietstocht of fietsvakantie in eigen land. Natuurlijk kun je ook delen ervan fietsen voor een leuke dagtocht of een weekend weg; de Kustroute en Waterlinie-route zijn hier voorbeelden van. De routes zijn duidelijk aangegeven met bordjes en je kunt ze in beide richtingen volgen.

Knooppunten

Met knooppunten knoop je je eigen route aan elkaar. De knooppunten sluiten naadloos op elkaar aan en je fietst dus van knooppunt naar knooppunt. Ook deze routes zijn in beide richtingen bewegwijzerd met wit-groene bordjes. Overzichtsboarden onderweg geven afstanden aan en knooppunten van de regio. Ook zijn er kaarten verkrijgbaar.

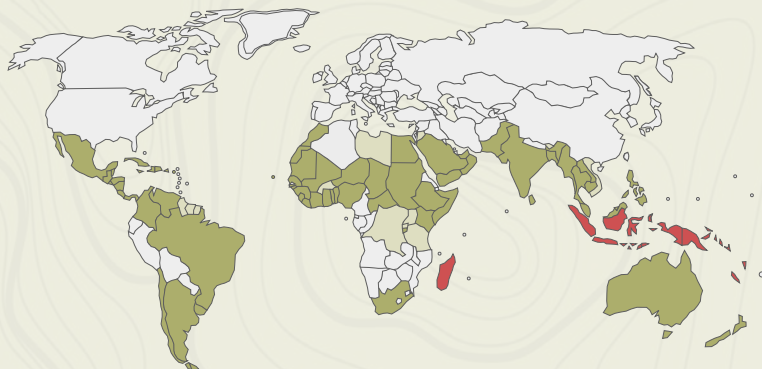
Knooppunten zijn een ideale manier om een dagtocht te plannen.

[LF icoon routes](#)

[Routeplanner Fietsersbond](#)

[Knooppunten](#)

JANUARI



- *BESTE REISTIJD*
- *SCHOUDERSEIZOEN*
- *VERMIJDEN (ORKAAN / CYCLONEN ETC)*
- *LAAGSEIZOEN*

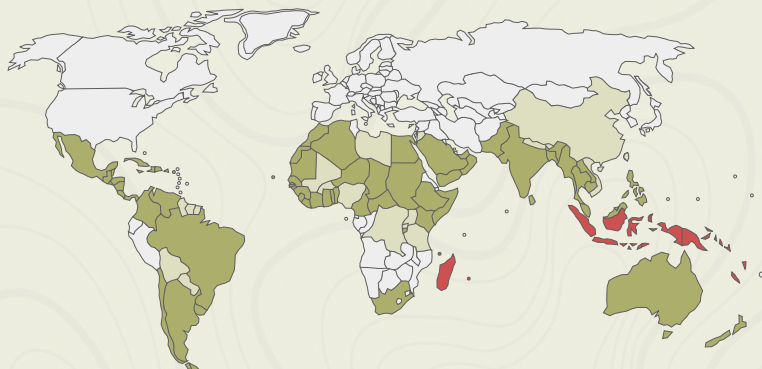
TOP BESTEMMINGEN JANUARI

-  Chili - Argentinië - Cuba - Centraal Amerika
-  Australië - Nieuw Zeeland - Zuid-Oost Azië
-  Zuid-Afrika - Ethiopië - Egypte




TE VERMIJDEN IN JANUARI

Europa - Noord-Amerika - Indonesië - Oost-Timor - Madagascar

FEBRUARI



TOP BESTEMMINGEN FEBRUARI

-  Chili - Argentinië - Centraal Amerika
-  Australië - Nieuw Zeeland - Zuid-Oost Azië
-  Zuid-Afrika - Ethiopië - Egypte - Oman

TE VERMIJDEN IN FEBRUARI

Europa - Noord-Amerika - Indonesië - Oost-Timor - Madagascar

Komoot en GPS

Komoot geniet inmiddels grote bekendheid onder fietsers. Je kunt thuis achter de computer of met de app op je telefoon eenvoudig routes uitzetten. Betaal je voor de Premium versie, dan haal je nog meer uit Komoot; niet alleen qua gebruiksgemak, maar er is zelfs een aardige verzekering aan gekoppeld. Wij hebben geen aandelen, maar vinden Komoot gebruiksvriendelijk en zeer geschikt voor het plannen van fietsroutes.

Inmiddels is ook de klassieke GPS bij ons vervangen door een fiets GPS van Garmin. Nu kunnen we via de app van Komoot een route uitstippelen en automatisch in onze GPS zetten. Een computer heb je dus niet nodig, dit doe je gewoon met je telefoon en deze synchroniseert dan automatisch de routes met je GPS of telefoon. Thuis op de computer alles uitzoeken en de routes downloaden kan overigens ook nog gewoon met Komoot.

SMARTPHONE GPS-NAVIGATIE

Omdat tegenwoordig bijna iedereen een smartphone heeft, is navigeren met je mobiele telefoon voor veel mensen de keuze geworden. Je hoeft geen geld te investeren in een apart GPS systeem en het werkt eigenlijk net zo makkelijk. Met de juiste navigatie app zet je landkaarten offline op je smartphone en heb je onderweg dus geen mobiel internet nodig.

Hierdoor bespaar je buiten Europa hoge internetkosten en heb je ook geen last van slecht internet-bereik in afgelegen gebieden. Sterker nog, je kunt je telefoon in vliegtuigmodus zetten zodat je batterij een stuk langer mee gaat.

Stroomvoorziening

Is je telefoon dan niet binnen een mum van tijd leeg? In vliegtuigmodus gaat je batterij sowieso een stuk langer mee, maar met een handzame Power Pack met een capaciteit van rond de 6000 - 10.000mAh laad je je telefoon twee tot vier keer op en kun je een à twee dagen zonder netstroom navigeren. Vind je dit nog te weinig, overweeg dan om twee handzame Power Packs mee te nemen (handiger dan één grote!). Is je fiets uitgerust met een naafdynamo dan laad je je telefoon op terwijl je fietst, uiteraard heb je hier een geschikte omvormer voor nodig (zie hoofdstuk over elektronica opladen).

Bevestiging op het stuur

Om de smartphone ook in extremere omstandigheden te kunnen gebruiken –in de regen, aan het strand, op stoffige gravelwegen– is het aan te raden om een degelijke telefoonhouder aan te schaffen. Eventueel in combinatie met een waterdichte en sterke hoes. SP Connect en SKS hebben beiden zeer goede houders.

PECH ONDERWEG

Alles kan kapot. Duur, goedkoop, door eigen schuld, door iemand anders of gewone domme pech. Goed nieuws is, dat veel vervangen of gerepareerd kan worden met een beetje kennis van je fiets en spullen en een beetje hulp van anderen. Zo ging onze brander onderweg kapot, terwijl we nog drie dagen verwijderd waren van de bewoonde wereld! En de ritsen van onze dure Hilleberg tent kregen problemen; het elke dag in weer en wind met stof en zand open en dicht doen, doet zo'n rits niet goed.

Ik weet ook niet hoeveel fietsbroeken we wel niet versleten hebben.

Regent het een dag en heb je een flinke afdaling waarbij je regelmatig moet remmen? Zeg maar dag tegen je remblokken!

Gelukkig hebben de meeste duurzame onderdelen een lange levensduur en als je ervoor zorgt dat je fiets vóór je vakantie gewoon tip top in orde is, is de kans zeer klein dat er iets kapot gaat onderweg. Hoewel, een lekke band kun je natuurlijk altijd nog krijgen.

Je fiets, kleding en je uitrusting worden intensief gebruikt tijdens je vakantie en vaak in weer en wind. Naast normale slijtage kunnen je spullen ook door schuld van anderen kapot gaan. Na een vlucht bijvoorbeeld of tijdens vervoer in een bus.

In het volgende hoofdstuk hebben we een hele complete lijst van gereedschap en reserveonderdelen die je mee kunt nemen. Nu is dat natuurlijk een beetje overdreven voor een korte tocht en al helemaal onnodig als je er niet mee om kunt gaan. Om die reden is het wel belangrijk dat je je fiets en de tools een beetje leert kennen en je in ieder geval de basiskennis beheerst.

Minimaal mee te nemen voor een dag of weekend fietsen:

- ✓ *Plakspullen: solutie, bandenlichters, plakkers, schuurpapierje*
- ✓ *Binnenband*
- ✓ *Fietspomp*
- ✓ *Multi-tool of inbus-setje*

Minimaal mee te nemen voor een fietsvakantie:

- ✓ *Alles wat je voor een weekend meeneemt*
- ✓ *Remblokken*
- ✓ *Spaken + spakenspanner*
- ✓ *Steeksleutel 15 als je met het vliegtuig reist*
- ✓ *Tie wraps en duct tape*
- ✓ *Boutjes en moertjes*

Minimaal mee te nemen voor een reis langer dan 3 maanden:

Zie hiervoor de complete lijst in het volgende hoofdstuk.

BIKE4TRAVEL

Bike4travel is een fietswinkel in Rotterdam gespecialiseerd in vakantiefietsen. De mensen achter dit boek zijn vakantie- en wereldfietsers met een schat aan ervaring, werkzaam bij dit mooie bedrijf.

Niet alleen verdiepen we ons in de techniek, maar maken wij nog steeds elk jaar prachtige fietsreizen. Van dagtochten tot korte vakanties en hebben we zelfs wereldreizen van twee jaar en langer gemaakt.

Wij weten dus wel het een en ander over wat het is om op fietsvakantie te gaan, wat je nodig hebt, maar ook wat je niet nodig hebt.

Op de fiets een land ontdekken, vinden wij de mooiste manier van reizen; en zo hebben we van onze passie ons beroep gemaakt. Breng een bezoek aan Bike4travel en dan weet je wat we bedoelen; hopelijk slaat onze passie om in inspiratie voor jou.

- ADVERTENTIE -



Advies van ervaren vakantie- en wereldfietsers en bikefit gecertificeerde specialisten. Bij aanschaf van een nieuwe fiets, gratis bikefit.



BIKE
4 travel

