

Winterpret

Van top tot teen voorbereid op de kou

Fietsen is vaak een zomerse activiteit. Wind in de rug, zon op de bol en lekker trappen. Maar ook een winters landschap heeft zijn charmes. Het is dan wel koud en glad, maar met de juiste voorbereiding kun je goed op pad gaan.

Tips

- Halveer de dagafstanden omdat alles langer duurt en het korter licht is.
- Stop je bidon in een sok om bevriezing van het water tegen te gaan.
- Je kunt het water ook mengen met suiker of siroop, dan bevriest het ook minder snel.
- Eet een aantal keer kort in plaats van een lange lunch waarbij je sterk afkoelt.
- Een isolerende beker houdt je drankje langer warm.
- Drink weinig of geen alcohol, want zonder blijf je warmer.
- Beweeg je warm voor je in de slaapzak kruipt.
- Neem je waterfles mee in de tent en desnoods mee in de slaapzak.
- Kook 's avonds vast water voor een warme kop thee in de ochtend.
- Stop een fles met warm water in de slaapzak voor je gaat slapen.
- Blijf 's ochtends zo lang mogelijk in de slaapzak tijdens ontbijt en opruimen.

Heerlijk verwarmd door de kachel, die net aangesprongen is, zit ik te kijken naar een site (www.icebike.org) die puur en alleen over fietsen in de winter gaat. Ondanks de warmte lopen de koude rillingen over mijn rug. Dit wil ik ook wel. Een wit landschap en als je achterom kijkt, dan zie je één spoor. Jouw spoor.

Zo moeilijk is het niet. Natuurlijk zijn er wat aanpassingen nodig aan de fiets, maar die kunnen de meeste handige fietsers of fietsmakers wel maken. En natuurlijk heb jij zelf ook aanpassingen nodig. Aan de buitenkant maar ook aan de binnenkant.

Je fiets winterklaar

In de winter is het sneller donker dan in de zomer. Zorg ervoor dat je verlichting goed in orde is. Kies voor een naafdynamo (een dynamo op het wiel gaat slippen) of een (oplaadbare) batterij. De laatste heeft wel als nadeel dat hij bij kou slechter werkt en als je hem vergeet op te laden, dan heb je niets meer. Voor de lamp kun je het beste voor de iets duurdere versies kiezen want die geven beter licht.

In de sneeuw wil je goede grip hebben. De banden moeten daarom breed zijn en voldoende profie hebben. ATB noppenbanden zijn hiervoor uitermate geschikt. Ze hoeven ook niet keihard opgepompt te zijn. Slapper rijden ze juist beter. Als je echt veel door de sneeuw of zelfs over het ijs moet gaan rijden, dan kun je banden met spikes overwegen. En er zijn zelfs sneeuwkettingen voor fietsen!

Spatborden zijn niet handig in de sneeuw. Die gaat zich tussen de band en het spatbord ophopen. Neem daarom óf hoge spatborden óf geen spatborden.

Als je met een Rohloffnaaf fietst, doe er dan dunnere olie in. Dikke olie wordt door de kou stroperig en daardoor neemt de weerstand toe. Als je met een 'warme' naaf begint, dan blijft de olie oolsoepel omdat de tandwielen steeds in beweging zijn. Dit geldt ook voor de overige smering. In die kabels zal vocht doordringen. Dit kan 's winters bevroren waardoor alles wat stugger gaat of zelfs vastloopt. Van tevoren schoonmaken en opnieuw smeren is de remedie.



Het zit hem in de laagjes

Je blijft voornamelijk op temperatuur doordat je in beweging bent. Van te veel kleren ga je zweten. Zweet gaat bevriezen en dan krijg je het koud. Het is dus zaak genoeg maar niet te veel aan te trekken. Dit doe je door met laagjes te werken. Dit heeft twee voordelen: laagjes werken isolerend en je kunt eventueel nog wat uitdoen als je het te warm hebt. Draag vooral geen katoen op de huid, maar neem daarvoor een thermoshirt. Deze transporteert het vocht weg van de huid. Daarover een T-shirt en dan eventueel een trui. Tenslotte een jas, het liefst ademend maar wel wind- en waterdicht.

Voor het onderlichaam is een gewatteerde broek het fijnst. Als deze ook nog ademt, dan is het helemaal top. En bij lagere temperaturen is het met een (merinowollen) maillot helemaal af.

De voeten moeten goed warm blijven. Wollen sokken of waterdichte sokken (sealskin, x-socks) en bergschoenen zijn een goede combinatie.

Tenslotte het hoofd en de handen. Een muts is een echte noodzaak want je verliest veel warmte via je hoofd. Er zijn speciale mutsen die onder een helm passen. Naast bescherming tegen de kou, heeft het hoofd ook bescherming tegen de zon nodig. In de sneeuw zijn een goede sunblock, lippencreme en een 100% UV-werende zonnebril een must!

Gebruik voor je handen winterhandschoenen of skihandschoenen. Er zijn ook moffen die je aan het stuur bevestigt en dan kun je met dunnere handschoenen toe. Voor je handen geldt hetzelfde als voor de voeten. Als die (te) koud zijn, dan is dat een signaal dat je niet moet negeren.

Voor het overnachten gebruik je een winterslaapzak en een goed isolerende mat. Een aluminium-foliedeken weegt niets en kun je als extra isolerende ondergrond gebruiken.

Zorg dat je goed georganiseerd bent. Bij tien graden onder nul wil je echt niet al je tassen door moeten zoeken naar een extra hemd.

En als laatste goed eten. Een warme maaltijd in een warme omgeving is geen luxe maar onder koude omstandigheden soms een noodzaak om op de been te blijven. Drink voldoende, ook al heb je niet zo'n dorst.

De weg op

Iets waar je terdege rekening mee moet houden, is dat het glad kan zijn. Kies daarom het juiste spoor. In de berm is het soms minder glad dan midden op de weg.

Je remweg is groter want om te voorkomen dat je gaat glijden, moet je zeker niet te hard in je remmen knijpen. De remmen zullen, vanwege de sneeuw tussen de velg en de remmen, minder goed hun werk doen.

Verse sneeuw fietst een stuk zwaarder, maar er is niets mooiers dan in verse sneeuw fietsen en je hebt dan wel weer meer grip.

De eerste kilometers

Wil je na het lezen van dit alles ook wel eens de knerpande sneeuw onder je banden voelen? Begin simpel en ga er gewoon eens op een mooie winterse dag op uit. Voel hoe het is om met kou onderweg te zijn. Een goed begin is om eens met een van de tochten mee te gaan die de Wereldfietser in de winter organiseert. De wintertrektocht bijvoorbeeld. Als dat bevalt dan kun je uitbouwen door eens met sneeuw op pad te gaan. Voor je het weet zit je onder een staalblauwe hemel voor je tentje te genieten van de winterse stilte. 🚲

Erik van den Boom

"De lichamelijke sensatie van de kou combineert uitstekend met de lichamelijke sensatie van het fietsen. Bovendien vind ik het fijn om ongebruikelijke dingen te doen. Ik geniet van de verbaasde gezichten onderweg. Mensen vinden het leuk mijn verhaal te horen, of eraan deel te nemen als ze me helpen. Daarbij geeft een bijzondere prestatie een bijzonder gevoel. Vermoeidheid treedt bij kou eerder op, zowel op dagniveau als op weekniveau. Na vijf dagen raakt de accu behoorlijk leeg. Dan zorg ik voor een rustdag en een



warme overnachting. Zo heel veel stelt winterfietsen niet voor, zeker als je jezelf af en toe de luxe van een warme overnachting permissieert. De grootste stap is de mentale. Wie de schoonheid van de winterervaart, heeft het al een stuk makkelijker."

Franck Terwel

"Het moeilijkste moment is als ik 's morgens vroeg uit de warme slaapzak moet. En wanneer ik mijn potje wil koken tussen de middag als het niet zonnig maar wel koud is. Bij aankomst op de kampeerplek verzamel ik flink wat hout en maak ik een lekker kampvuur. Ik eet bij het vuur en ga dan later op de avond lekker warm de slaapzak in."

Marco Geurts

"Ik heb een unieke expeditie geprobeerd te volbrengen. Op eigen kracht wilde ik vanuit Nederland naar het zuidelijkste puntje van Vuurland fietsen. De reis zou voor een groot gedeelte door winters Siberië en Alaska gaan. Marten Gerritsen heeft een speciale fiets voor me gebouwd waarmee ik door Siberië wil gaan fietsen. Deze extreme fiets heeft ruimte voor drie wielen naast elkaar. Daarvoor is het frame breder gemaakt en versterkt. En er is een speciale aandrijving voor gemaakt." www.m-gineering.nl/artic.htm
<http://crossingcontinents.objectis.net>