

HANDBOEK VOOR VAKANTIEFIETSERS

MARICA VAN DER MEER

INHOUD

Inleiding	10
De fiets	12
Het frame	14
Het stuur	14
Het zadel	15
<i>Een zadelverhaal</i>	16
De aandrijving	16
De remmen	17
<i>Roel Peerenboom, fietsspecialist</i>	18
De bagagedragers	21
De velgen	22
De banden	22
De spatborden	23
<i>Regen in China</i>	23
Slot	24
Verlichting en bel	24
Standaard	24
Bidons en bidonhouders	24
Ligfiets, tandem en e-bike	25
<i>Eric Schuyt, de Vakantiefietser</i>	26
De uitrusting	30
Fietsschoenen	32
Fietshelm	32
Fietsbril	33
Achteruitkijkspiegel	33
Kilometerteller/fietscomputer	33
Gereedschap	34
Fietspomp	34
Fietstassen	35
<i>Robbert Rutgrink, fietsproducent</i>	36
Kampeerspullen	40
Tent	42
Slaapzak	43

Slaapmat	44
Kussen	45
Brander	45
Pannen	45
Bestek	46
Waterfilter	46
<i>Bert Sitters, fietsdutzendpoot</i>	46
Kleding	50
Fietsbroek	52
Fietsshirt	53
Outdoorbroek	53
Regenjas	53
Regenbroek	54
Overschoenen	54
Fleece/icebreaker	54
Thermisch ondergoed	54
Donsjas	55
Gewone kleding	55
Elektrische apparatuur	56
Telefoon	58
Camera	58
Laptop	58
Powerbank	59
Zonnepanelen	59
Naafdynamo	59
Overbodige luxe	60
Stoeltje	62
Leuke schoenen	62
Te veel kleding	62
Te veel reserveonderdelen en gereedschap	63
Bikepacking	64
<i>Aniek Rooderkerken, bikepacking</i>	66
Fietsen met kinderen	70
Hoe begin je	72
Peuters en kleuters	72
Scholieren	72

Oudere kinderen	74
Planning en motivatie	74
Bagage	75
Georganiseerde fietsreizen	75
<i>Marscha Elling, fietst met kinderen of een hond</i>	76
Fietsroutes	80
Nederland	82
Europa	83
<i>Paul Benjaminse, fietsroutemaker</i>	88
Wereld	91
De fiets in de trein of bus	94
In Nederland	96
Buiten Nederland	96
De fiets in het vliegtuig	98
<i>Gebrek aan alles</i>	100
Planning	102
Seizoenen	104
Projectplan	105
<i>Door de blubber in Guyana</i>	106
Reisdocumenten en visa	108
Tweede paspoort	110
Visa regelen onderweg	110
Visumbureaus	111
<i>Van Panama naar Costa Rica</i>	111
Budget	112
Navigatie	116
Gps versus telefoon	118
Offline navigeren	118
Navigatie-apps	119
Zelf tracks maken	119
Fietsrouteboeken	122
<i>Hoe navigeert Gert Pellin</i>	123
<i>Frank Houtstra en Jet Agelink - De Fietsvakantiewinkel</i>	124

Internet onderweg	126
Lokale simkaarten	128
Sociale media	129
Fietsreparaties	130
Reserveonderdelen voor onderweg	132
Gereedschap	132
De meest essentiële kennis	133
YouTube reparatiefilmpjes	134
Fietsenmakers onderweg	134
Versnellingskabels vervangen	134
Cursussen	135
Overnachtingsopties	136
Camping	138
Accommodatie	139
Wildkamperen	139
<i>Wildkamperen in China</i>	140
Couchsurfing/Warm Showers	141
Casa de Ciclista	141
<i>De meest ludieke slaapgelegenheden</i>	142
Liften met vrachtschepen en zeilboten	144
Vrachtschepen	146
Zeilboten	147
<i>Sail fast, live slow</i>	148
Veiligheid	150
Mensen	152
Wilde dieren	153
Honden	153
<i>Wilde honden in Iran</i>	153
Onherbergzame gebieden	154
<i>Frank van Rijn, wereldfietsers</i>	154
Gezondheid	160
Voeding	162
Ziektes en Inenting	162
ORS (Oral Rehydration Solutions)	163
Hoeveel voedsel sleep ik mee	163
<i>Pindakaas versus Nutella</i>	164

Koken op één pitje	166
Enkele eerwoudige recepten	168
Alleen op reis of in gezelschap	172
Groepsreizen	174
Reizen met een vriend of partner	175
Alleen op reis	175
<i>Mirjam Wouters, Cycling Dutch Girl</i>	175
De fietsersgemeenschap	180
Facebook-sites	182
Fietzersforums	182
Ongeschreven regels	183
<i>Fietsen is 'echt leven'</i>	183
De pakdijst	184
Over de auteur	188
Notities	190



Fietsen langs de kust in Thailand

afstand van het zadel tot het stuur en de breedte of de vorm van het stuur. Voor de afstand en de hoogte moet je de keuze maken in de stuurpen die bij je past. Het soort stuur hangt af van de hoek waarin je met je polsen op het stuur wilt zitten. Dit is op te meten, voor de een is die hoek 12 graden, voor de ander 16 graden. Er zit dus maar een kleine knik in je polsen. Er zijn wel 20 verschillende soorten sturen, van een vlak stuur tot een vlinderstuur. Dan zijn er ook nog opzettingsturen of ergonomische handvatten. Mocht een stuur heel bepalend voor je zijn, dan kun je dit het beste gewoon eens gaan testen in een winkel. Er zijn winkels die gespecialiseerd zijn in vakantiefietsen.

HET ZADEL

Voor lange afstanden is een leren zadel

heel fijn. Dit vormt zich naar de persoon die er op zit. Niet iedereen kan wennen aan een hard zadel. Wanneer je in Nederland of in het noorden van Europa gaat fietsen is een gelzadel ook prima. Houd er wel rekening mee dat een gelzadel in een warm klimaat te heet wordt. Bovendien zak je er diep in weg, waardoor er weinig ventilatie is. Er zijn ook fietsers die kiezen voor een zadel met een gat erin, waardoor je warmte kwijt kunt; ik heb daar nooit aan kunnen wennen. Probeer te wennen aan een leren zadel of een ander hard zadel. Wanneer dat lukt wil je niet meer anders.

Er zijn natuurlijk heel veel verschillende soorten zadels, ook heel veel verschillende soorten leren zadels. Het gaat erom dat jouw zitbotjes goed op het zadel zitten. Bij een man is de afstand tussen de zitbotjes



Mijn nieuwe Brooks zadel

smaller dan bij een vrouw, vandaar dat een dameszadel breder is. Wanneer je graag rechtop zit, heb je een breder zadel nodig dan wanneer je voor een hele sportieve houding kiest. Dit komt omdat de afstand tussen de botjes smaller wordt wanneer je je bekken kantelt. Het beste is dus weer om een zadel te gaan testen in een winkel, waar ze veel zadels hebben.

Ik heb mijn lerenzadel gewoon op de gok online gekocht en dat is ook goed gekomen. Ik heb gekozen voor het standaard dameszadel van Brooks.

Om te weten of een stuur en een zadel bij je passen, moet het gevoel goed zijn. Wanneer je een fiets uitprobeert en het voelt alsof je op een stabiele tank zit, waarmee je de hele wereld aankunt, dan is het goed.

Een zadelverhaal

Wij zijn in Nederland gewend aan een zacht zadel, het liefst met een beetje gel erin. Dit past prima bij het Nederlandse klimaat. Op mijn eerste grote fietsreis van Vuurland, het uiterste puntje van Zuid-Amerika, naar Alaska, vertrok ik dan ook met een normaal gelzadel. In het zuiden van Zuid-Amerika was het koud, het sneeuwde zelfs in de zomer en dat vond mijn zadel prima. Ik vond het iets minder. Ook in Patagonië was het klimaat vergelijkbaar met Nederland. Na de Boliviaanse hoogvlakte en het doorkruisen van het Andesgebergte in Peru en Ecuador, werd het in Centraal-Amerika pas echt warm. De zweetdruppels op mijn armen waren niet meer te tellen en mijn zadel veranderde in een gloeiende kookplaat, waar je eigenlijk liever niet op wilde zitten. Uiteindelijk scheurde het leer en de gel liep eruit. In Amerika ging ik op zoek naar een nieuw

zadel. Ik dacht in de grote stad Phoenix wel iets te zullen vinden. Na drie fietswinkels stond er al 50 kilometer op de teller. Amerikaanse steden zijn niet gemaakt om te gaan shoppen op de fiets. Amerikanen houden ook nog eens van hele grote, brede, ronde zadels, absoluut niet geschikt voor een reisfiets. Ik kreeg gelukkig bezoek vanuit Nederland en zo kwam ik aan een nieuw gelzadel. Het klimaat op de rest van de reis naar Alaska moest dit wel aankunnen. Na twee weken wist een eekhoortje in de Grand Canyon echter al weer een gat in het zadel te eten, de gel had een enorme aantrekkingskracht op het diertje. Voor mijn volgende fietsreis, van Nederland naar Australië, liet ik mij informeren door de lokale fietsenmaker. Hij vond een zadel met een gat erin de beste oplossing, dat zou niet te warm worden. Na twee maanden en ontelbare blaren, heb ik online een Brooks-zadel besteld. Een Duitse vriend bracht het zadel mee naar Turkije. Het Brooks-zadel bleek voor mij de ultieme oplossing. Inmiddels heb ik al tienduizenden kilometers in de benen op dit zadel. Het ziet er oud en versleten uit, maar doet nog altijd waarvoor het bedoeld is.

DE AANDRIJVING

Zelf fiets ik nog altijd met een klassieke derailleur. Drie bladen voor en negen tandwielen achter. Dit betekent 27 versnellingen en een 9-speed ketting. Dit is heel erg ouderwets, maar ik heb geen enkel probleem om hiermee de wereld rond te fietsen. Behalve dat tegenwoordig de meeste derailleurs uitgevoerd zijn met tien tandwielen achter en een 10-speed ketting, wordt het merendeel van de reisfietsen nu verkocht met een Rohloff-naaf en een riem.



DE UITRUSTING

Wanneer je een reisfiets uitgezocht hebt, ben je er nog niet. Je hebt fietstassen nodig. Als je voor trappers met spd's gegaan bent, heb je fietsschoenen nodig, die daarop passen. In sommige landen is een helm verplicht. Je wilt wel iets aan gereedschap meenemen en een minifietspomp is ook geen overbodige luxe.

FIETSSCHOENEN

De meeste langeafstandfietsers kiezen voor schoenen met spd-plaatjes, die je kunt vastklikken op de pedalen. Doordat je schoenen vastzitten aan de pedalen, kun je in de bergen zowel duwen als trekken met je bovenbenen. Dit scheelt veel kracht. Shimano en Vaude maken goede fietsschoenen voor toerfietsers, waar de spd-plaatjes iets dieper in de zool vallen. Dit

worden fiets-wandelschoenen genoemd. Ik zou er geen hele bergen mee gaan beklimmen, ze zijn echt alleen bedoeld om ook op te kunnen wandelen. Op vlak terrein prima te doen, maar de spd-plaatjes zijn behoorlijk glad, wat niet handig is wanneer je ermee op rotsen gaat lopen.

FIETSHELM

Met bagage op je fiets ga je natuurlijk niet zo snel als iemand op een racefiets en meestal heb je behoorlijk goed zicht op het verkeer. In Nederland op fietspaden, draag ik geen helm. In sommige landen is een helm echter verplicht en krijg je een boete, wanneer je er geen draagt. Wanneer je tussen de auto's op een autoweg fietst, wil je vaak ook wel een helm op.



De fietshelm

KAMPEERSPULLEN



Lichte en kwalitatief goede kampeerspullen, die gemakkelijk zijn in het gebruik, maken het leven van een fietser een stuk aangenamer.

TENT

Een tent is heel persoonlijk. Het is altijd een afweging tussen comfort en gewicht. Sommige mensen willen kunnen staan in een tent, zij kiezen voor een koepeltent. Anderen hebben er geen problemen mee om hun bagage buiten de tent aan de fiets te laten hangen, zij kiezen voor een hele kleine, lichte tent. Ik ben iemand die veel waarde hecht aan ruimte, mijn bagage moet deels in de tent passen en wanneer ik wild kampeer en er geen boom is om mijn fiets aan vast te zetten, dan leg ik mijn fiets het liefst in de voortent. Wan-

neer ik alleen reis, wil ik een tweepersoonstent en wanneer we met zijn tweeën onderweg zijn, kies ik voor minimaal een driepersoonstent. Tot nu toe kwam ik altijd uit op een tunneltent met een groot voorportaal. Het liefst zou ik ook nog een luifeltje willen, waar je onder kunt koken en zitten wanneer het regent.

Heel belangrijk is dat je een tent in vijf minuten kunt opzetten, je doet dit namelijk bijna iedere dag. Vandaar dat voor mij een vereiste is dat de binnentent al aan de buitentent vastzit. Je schuift alleen de stokken erin en zet de haringen vast.

Het grote voordeel van een koepeltent is, dat de tent op een betonnen ondergrond gewoon blijft staan zonder haringen. Soms logeer je op de patio of de veranda van een huis, waar je geen haringen in de grond



De tent