

# Rijtechnieken: Pompen of verzuipen

De basis van pumptrack rijden is dat je bij het controleren van je fiets je boven- en onderlichaam afzonderlijk gebruikt. Door het verplaatsen van je gewicht, zorg je voor meer of minder grip op je voor- of achterband. De naam pumptrack zegt het al, trappen is hier niet nodig. Puur door het verplaatsen van je gewicht en door op deze manier druk te zetten op één van je wielen kan je je fiets over de track loodsen.

## Stap 1

De eerste stap in het rijden op een pumptrack? Kijken. Kijk goed vooruit. Je lichaamshouding verandert constant. Kijk je niet goed vooruit, dan ben je te laat met je beweging en val je stil. Anticipeer op de obstakels voor je en beeld je goed in wat je moet doen. Rij de baan in je geheugen voordat je begint. Visualiseer je bewegingen.

## De benen

Je benen dienen als zuigers op de pumptrack. Ze zorgen dat je het contact met de ondergrond niet verliest en dat je vaart houdt op de baan.



De neutrale positie. De knieën zijn licht gebogen. Je gewicht is centraal geplaatst over de fiets.



De aanloop. Druk je omhoog en strek je benen voordat je het obstakel onder je wielen krijgt.



Je benen volgen de contouren van het obstakel. De houding wordt weer compact. Je absorbeert met je benen de beweging. Je achterwiel houdt hier contact met de ondergrond, maar zorgt nauwelijks voor wrijving.



Druk je benen naar beneden. Je gewicht verplaats je naar voren om snelheid te maken.

## De armen

Je armen zijn belangrijk bij het rijden van de pumptrack. Met de juiste armbewegingen verplaats je je gewicht van voor naar achter én druk je je fiets de baan in om snelheid te maken.



De uitgangspositie. Licht gebogen armen en centraal op de fiets.



De aanloop. Strek je armen en verplaats je gewicht naar achteren. Je zult merken dat je automatisch je benen strekt zoals eerder beschreven.



Verplaats je gewicht in een vloeiende beweging van achter naar voor zodra je op de top bent. Kortom, eerst zorg je dat je soepel over het obstakel rolt, daarna druk je je fiets de heuvel af om vaart te maken.



De cyclus is compleet.

### **Het samenspel**

Hoewel je je bovenlichaam en onderlichaam onafhankelijk van elkaar moet kunnen bewegen, gaat het bij het rijden op de pumptrack om het samenspel van de twee. Je bovenlichaam stuurt bij de pumptrack je onderlichaam aan. Druk zetten op het wiel op het goede moment, dat is waar het om draait bij de pumptrack. Door het zetten van meer of minder druk op je banden, zorg je dat je vaart krijgt en vaart houdt. Je boven- en onderlichaam vervullen ieder een eigen taak, maar het samenspel van de twee bepaalt je succes op de pumptrack.







### **Bochten**

Ook in bochten kan je vaart maken. Kijk goed waar je naartoe wilt gaan, je fiets zal deze lijn volgen. Vervolgens druk je je fiets door de bocht. Let er op dat je niet teveel achterop je fiets gaat zitten. Bij het eind van een kombocht verlies je dan de grip op je voorwiel. Snelheid maken in de kombocht doe je door de fiets als het ware door de bocht te duwen met je benen. Oefening baart ook hier kunst.





**Gevorderd?**

Je zult al snel merken dat je snelheid omhoog gaat. Het is dan niet meer mogelijk om op tijd je gewicht te verplaatsen om alles rollend af te kunnen. Toch kan je ook dan nog sneller; en hier komt de manual om hoek kijken. Hierbij druk je je achterwiel omlaag en hou je je voorwiel van de grond. Op deze manier gebruik je uitsluitend je benen om het volgende obstakel te absorberen. Je voorwiel zet je weer neer zodra je over de top van het volgende obstakel bent. Zo kun je direct weer vaart maken.



Bij de aanzet verplaats je je gewicht naar achteren. Hou een vinger aan de achterrem om je fiets niet achterover te laten vallen.



Controle bij de manual komt veelal uit je knieën. Druk je gewicht vanuit je knieën naar achteren, of naar voren.



Zorg dat je je voorwiel over de top van de landing tilt.





Laat je voorwiel net over de top zakken.

### **Een compleet plaatje**

Het rijden van een pumptrack verbetert een aantal basic skills. Controle, snelheid houden, het soepel verplaatsen van je gewicht, kijken en balans. Heb je geen pumptrack in de buurt, dan raden we het je zeker aan om eens een uitstapje te maken naar een locatie waar een track voorhanden is. En geloof ons, na een paar uurtjes pompen ben je goed moe...

De technieken die je op de pumptrack leert kun je ook in het normale terrein leren. Het grote voordeel van de pumptrack is dat je veel sneller routine (je kan immers rondje na rondje doen) krijgt én de consequenties bij een misser zijn beter te overzien. Manuals onder de knie krijgen in de rockgarden, dat is toch wel een stuk heftiger. Heb je je bewegingen goed onder controle, probeer dan je nieuwe skills uit op je favoriete trail.