

Vorbereiding op de BERRT Allroad Basic Training Hoogerheide

Je hebt je onlangs ingeschreven voor de BERRT Allroad Basic Training in Hoogerheide. De aard van de training vraagt wat extra voorbereiding voor je motor en jezelf. Hieronder vind je alvast informatie om je goed voor te bereiden, zodat je maximaal rendement en plezier uit de training haalt.

Wij kijken ernaar uit om er samen met jou een leuke en leerzame dag van te maken.

De training wordt gegeven door Kees Jan Langenberg.
Zijn telefoonnummer is 06-2457 4488, zet dit alvast in je telefoon.

Graag even bellen of sms-en als je onverhoopt later komt.

Tijdstip en adres

Je wordt op de opgegeven cursusdatum om 09.00 uur op het volgende adres verwacht:

Eetcafe de Boulevard
Koningin Wilhelminastraat 1
4641 GR Ossendrecht

Op deze locatie zullen we starten, lunchen en de training afsluiten.

Hier kun je eventueel ook je koffers/ topkoffer achterlaten en er is gelegenheid om gebruik te maken van het toilet.

Programma

De training begint met koffie, kennismaking en dagindeling. Daarna beginnen we met de praktijkoefeningen in de buurt.

Na een intensief ochtendprogramma komen we voor de lunch weer op dezelfde locatie in Ossendrecht.

Na de lunch rijden we o.a. een offroad route met daarin oefeningen en onderweg stoppen we nog een aantal keren om water te drinken en uitleg te geven over specifieke situaties.

We eindigen om plm. 17.00 uur bij het startpunt in Ossendrecht voor de nabespreking, drankje en certificaat uitreiking.

Voorwaarden

Bij inschrijving heb je je akkoord verklaard met de BERRT-trainingsvoorwaarden.

Deze worden je voor aanvang van de training aangeboden ter ondertekening.

Je vindt de voorwaarden ook ter informatie als bijlage bij deze e-mail.

Het weer

De training gaat ook door bij slecht weer, behalve bij hard bevroren grond of veel sneeuw.

Vorbereidingen

Zorg voor een minimaal halfvolle tank en aangepaste bandenspanning **voordat** je in Ossendrecht aankomt.

Er is **geen gelegenheid om tijdens de training te tanken**. BMW GS Adventure rijders; **niet** voltanken i.v.m. gewicht!

Lees hieronder de voorbereiding goed door!

Hierin staat belangrijke informatie om jouw trainingsdag tot een succes te maken!

Kleding

Beschermende motorkleding is vanzelfsprekend verplicht. Omdat de training fysiek ook inspannend is, krijg je het warm tijdens de oefeningen, ook al is de buitentemperatuur soms laag. Zorg daarom voor kleding die goed kan ventileren. Heb je keus tussen leer en textiel, kies dan voor het laatste. Leer gaat aan je lijf plakken wanneer je zweet en is daardoor onaangenaam. Dat geldt in het bijzonder voor de handschoenen! Draag op je huid micro-vezel ondergoed (ook wel thermo-ondergoed genoemd). Deze stof neemt geen vocht op maar laat het wel makkelijk door. Het voorkomt dat je huid kletsnat wordt en daardoor snel kunt afkoelen. In het voor- en najaar is het verstandig om met dikke handschoenen van huis te vertrekken en een setje dunne handschoenen mee te nemen. Met dikke handschoenen heb je weinig gevoel in je vingers, en dat heb je wel nodig!

Motorfiets

Elke allroad motor is in principe geschikt voor deelname aan onze Allroad Basic Training, zolang deze aan de wettelijke eisen voldoet, inclusief geluidsproductie! Heb je vragen over je eigen motor m.b.t. offroad rijden, neem dan gerust even contact met ons op (info@berrt.gs).

Koffers en topkoffer

Offroad rijden met een topkoffer wordt sterk afgeraden. Een topkoffer kan door zijn plaatsing (hoog en ver naar achteren) voor een flinke verstoring van de balans zorgen, een opslingereffect veroorzaken en leiden tot een valpartij. Wil je extra kleding meenemen, stop dat dan in een roltas of iets dergelijks. Bagagenetjes en "spinnen" zijn tijdens deze training ongeschikt om spullen op je motor te bevestigen. Koffers kun je het beste thuislaten i.v.m. mogelijk beschadigen. Wil je graag de training doen met koffers, eventueel beladen i.v.m. voorbereiding op een reis, dan kan dat natuurlijk.

Banden

De training kan in principe gedaan worden met normale banden, ook wanneer het geregend heeft. Straatbanden hebben vooral onder natte omstandigheden in het terrein echter minder grip en vergen daarom meer aandacht van de berijder. Het rijden op allroad noppenbanden, zoals Conti TKC80, verdient dan de voorkeur.

Zorg dat je de bandenspanning voor aanvang van de training (9.00 uur op de startlocatie in Ossendrecht) al verlaagd is naar 1.8 Bar voor en achter. Je kunt met deze bandenspanning nog prima op straat rijden, houdt dan wel rekening met iets andere (lees vagere) stureigenschappen en rijd niet harder dan 120km/h op de snelweg.

In de buurt zijn benzinepompen waar de bandenspanning aangepast kan worden. Zo hoeft er maar een klein stukje op lage spanning gereden te worden.

Stuur

Het stuur staat standaard over het algemeen te laag afgesteld waardoor het staand rijden bemoeilijkt wordt. Wanneer je op de motor staat, moeten je armen onder een hoek van plm. 45 graden naar het stuur lopen. Je kunt dit bereiken door de stuurklemmen los te draaien en het stuur enigszins naar voren te draaien. Het stuur gaat dan zowel naar voren als omhoog.

Draai het stuur dan naar de uiterst linkse en rechtse positie om te controleren of je stuur niet (delen van) de cockpit of ruit raakt. Draai daarna de bouten met het voorgeschreven moment vast (info bij je dealer).

Bij de BMW R 1200 GS(A) van 2009-2013 en oa de Triumph Tiger 800/1200 kun je de onderste stuurstropen (na verwijderen van de 4 bouten) 180 graden verdraaien waardoor het stuur enkele cm's naar voren gaat. Laat dit evt. door je dealer doen, het is maar een paar minuten werk en het resultaat is verbluffend. Zie de foto's hieronder.



Figuur 1 Originele positie stuurstropen



Figuur 2 Stuurstropen 180 graden gedraaid

De rem- en koppelingshandles dienen zodanig afgesteld te zijn dat wanneer je staand je vingers op de handles legt, je vingers in het verlengde van je onderarmen lopen.

Regel dit van tevoren, op de trainingsdag is daar geen gelegenheid voor.

Voetsteunen

Wanneer je motorfiets voorzien is van rubbers op de voetsteunen, raden we je aan deze vooraf te verwijderen. Bij de BMW GS modellen kun je ze er uittrekken zonder gereedschap. Bij sommige motoren zitten ze vastgeschroefd. Rubbers op je voetsteunen kunnen glad zijn wanneer je modder onder je laarzen hebt! Bij sommige motoren zit onder het rubber een gladde metalen voetsteun (o.a. Suzuki V-Strom), laat de rubbers in dat geval zitten of schaf eventueel andere voetsteunen aan. Een brede voetsteun met goede grip heeft de voorkeur.

ABS

De remoefeningen worden in de training gedaan met uitgeschakeld ABS. De instructeur weet van de BMW GS modellen hoe het ABS-systeem uitgeschakeld kan worden. Elk motormerk doet dit echter op een andere wijze, zoek daarom van tevoren uit hoe je je ABS-systeem kunt uitschakelen en probeer het ook even uit. Lees je instructieboekje hierop na of vraag eventueel je dealer om advies. Bij de meeste Japanse allroad motoren is het ABS helaas **niet** uitschakelbaar.

Het ABS-systeem wordt op de trainingsdag pas uitgeschakeld wanneer de instructeur dat aangeeft, niet eerder!

Drinken

Door de fysieke inspanning is het belangrijk regelmatig te drinken. We pauzeren voldoende om te kunnen dringen. Ook heeft de instructeur voldoende water bij zich om steeds even te kunnen drinken. Heb je zelf een camelbak o.i.d., neem die dan gevuld mee zodat je makkelijk tijdens de training kan drinken.

Heb je nog vragen over bovenstaande, mail dan even naar info@bert.nl of bel 06 8360 2365 voor meer informatie.

Veel plezier alvast bij de voorbereidingen. Voorpret is ook pret!

Groeten en tot gauw,

BERRT Reizen en Trainingen

April 2021