

Jouw Allroad Basic Training/ KNMV VRO Allroad staat op het punt te beginnen!

Hieronder lees je alle belangrijke informatie die er aan gaat bijdragen om er voor jou een geslaagde dag van te maken. Lees het goed door en neem de adviezen ter harte. De aard van het offroad rijden en daarmee de training vraagt namelijk wat extra voorbereiding van de motor en jezelf.

Het programma

De dag is uiteraard voor alle deelnemers gelijk, maar het startpunt kan verschillen afhankelijk van of je meedoet met je eigen motor of er een van ons huurt.

Deelnemer met eigen motor

Je wordt op jouw trainingsdatum om 09.00 uur op het volgende adres verwacht:

Camping de Mölnhöfte
Nijhofweg 5
7478 PX Diepenheim
Tel: 0547-351514

Het is ook mogelijk om eerst naar BERRT te komen (Hommel 9, 7317BL Apeldoorn). Hier kan je eventueel koffers/ topkoffer achterlaten. Je rijdt dan met ons mee naar Diepenheim. Zorg dat je in dat geval tussen 07.45 uur en 08.00 uur bij BERRT in Apeldoorn bent.

Aan het einde van de dag keren we allemaal rond 17.15 uur terug bij BERRT in Apeldoorn voor de afronding van de dag.

Zorg ervoor dat je voor 09.00 uur in Diepenheim de eventuele aanpassingen hebt gedaan aan je motor zoals hieronder beschreven is. Het beste doe je dat al thuis en wacht je er niet mee tot de laatste dag.

Mocht je alsnog de training op een huurmotor met noppenbanden willen doen, informeer dan naar de mogelijkheden via info@berrt.nl.

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

Deelnemer met huurmotor

Je wordt op jouw cursusdatum tussen 07.30 en 07.45 uur op het volgende adres verwacht:

BERRT Reizen en Trainingen
Hommel 9
7317 BL Apeldoorn

Hier staat jouw huurmotor voor je klaar en vervolgens rijdt je dan met ons mee naar Diepenheim. Hierop zit een klein tasje voor kleine persoonlijke spullen.

Aan het einde van de dag keren we allemaal rond 17.15 uur terug bij BERRT in Apeldoorn voor de afronding van de dag.

Vorbereidingen voor de rijder

Kleding

Volledige beschermende motorkleding is vanzelfsprekend verplicht. Denk hierbij aan een beschermende motorjas met protectoren minimaal in de ellebogen en schouders en bij voorkeur ook op de rug. Een beschermende motorbroek met protectoren op de knieën en bij voorkeur ook op de heupen. Een helm, motorlaarzen en handschoenen, bij voorkeur dun.

Omdat de cursus fysiek ook inspannend is, krijg je het echt warm tijdens de oefeningen, ook al is de buiten temperatuur 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 zeker ook voor de handschoenen.

Draag op de huid bij voorkeur (motor) microvezel ondergoed. Gemaakt om te dragen bij motorrijden of sporten. Deze stof neemt geen vocht op maar laat het wel makkelijk door. Het voorkomt dat je huid nat wordt en daardoor snel zult afkoelen. Zoals dat het geval is bij een katoenen t-shirt.

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.

Drinken

Vanwege de fysieke inspanning is het belangrijk regelmatig te drinken. Wij hebben altijd enkele flesjes water bij ons, echter heb je zelf een drinkrugzak/ Camelbak, neem die dan gevuld mee.

Bagage

Je hebt tijdens de training niet veel nodig. Neem dan ook geen overbodige spullen mee en bij voorkeur ook geen rugzak. Daar heb je meer last van dan gemak.

Vorbereidingen aan de motor bij deelname met eigen motor

De motorfiets

Elke allroad motor is in principe geschikt voor deelname aan onze Allroad Basic Training. Deze dient wel aan de wettelijke eisen te voldoen, inclusief geluidsproductie! Verder zijn een aantal aanpassingen wenselijk die hieronder beschreven zijn. Heb je vragen over je eigen motor in relatie tot offroad rijden, neem dan contact met ons op.

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 beduidend minder grip en vergen daarom meer aandacht en inspanning van de berijder. Het rijden op allroad noppenbanden, zoals bijvoorbeeld de Continental TKC80, verdient dan de voorkeur. Je kunt bij ons een BMW GS huren met noppenbanden als je dat wilt.

Zorg dat bij jouw motor de bandenspanning verlaagd is naar 1.8 Bar voor en achter voor aanvang van de training (9.00 uur in Diepenheim). Je kunt met deze bandenspanning nog prima op straat rijden, houdt dan wel rekening met iets andere (vagere) stureigenschappen en rijd niet harder dan 120km/h op de snelweg. In Diepenheim, Wilsonweg 35, is een Avia benzinepomp met luchtpomp (€ 1,00). Op het eindpunt in Apeldoorn hebben we een compressor en kun je je banden weer op spanning brengen voor de rit naar huis.

Brandstof

Zorg bij aanvang voor voldoende brandstof om minimaal 150 km te kunnen rijden. Rij je op een motor met een grote bezinstank van zo'n 30 liter (zoals de R 1200 GS Adventure) tank deze dan niet helemaal vol in verband met het grote extra gewicht. Vlakbij het eindpunt stoppen we bij een benzinepomp. Hier worden in elk geval de huurmotoren van BERRT weer volgetankt. Deelnemers met eigen motor kunnen hier natuurlijk ook weer tanken.

Stuur

Dit is ook een belangrijk punt. Het stuur staat over het algemeen te laag afgesteld waardoor het staand rijden bemoeilijkt wordt. Wanneer je recht op de motor staat, moeten je armen onder een hoek van plm. 45 graden naar het stuur lopen, inclusief polsen en handen als je vingers op de handles liggen. Hier ga je heel veel plezier van ervaren tijdens de training. Waarom dit zo belangrijk is leggen we tijdens de training uit. 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 naar de uiterst linkse en rechtse positie om te controleren of je stuur niet (delen van) de cockpit of ruit raakt. Een beetje aantikken kan geen kwaad. Draai daarna de bouten met het voorgeschreven moment vast (info bij je dealer). Pas dit thuis al aan, in het trainingsprogramma is hier geen tijd voor opgenomen.

Bij de BMW R 1200 GS(A) van 2009-2013 en o.a. 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. Doe dit zelf of 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 Originale positie stuurstropen



Figuur 2 Stuurstropen 180 graden gedraaid

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 vast geschroefd. Rubbers op je voetsteunen kunnen glad zijn wanneer je zolen nat zijn of 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.

Schakelpedaal en rempedaal

Vanwege de veranderde positie van de rijder op de motor tijdens het offroad rijden (van zitten naar staan) is het erg fijn om het schakelpedaal en rempedaal wat omhoog bij te stellen. Bij de meeste motoren is dit te doen door het losdraaien van twee moertjes of een boutje. Vraag zo nodig je dealer om advies. De beste stand is in het verlengde/ even hoog als de voetsteunen. Dit kan je makkelijk zien door bijvoorbeeld iets plats op de voetsteunen te leggen en dan te zien dat het pedaal even hoog is.

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 bijdragen aan 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. De praktijk leert dat die er door het hobbelen e trillen afvallen. Koffers kun je het beste thuislaten om beschadigen te voorkomen en het onnodige gewicht. Wil je graag de training doen met koffers in verband met de voorbereiding op een reis, dan kan dat natuurlijk, maar we adviseren het niet.

ABS-systeem

De remoefeningen worden gedaan met aan- en 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 te voren op hoe je het ABS-systeem kunt uitschakelen en probeer het ook even uit. Lees je instructieboekje hier op na of vraag je dealer om advies. Bij veel 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.**

Tot slot

Wij kijken er naar uit je te ontvangen voor een leuke en leerzame dag op de motor. Heb je nog vragen, mail dan naar info@berrt.nl, ook voor informatie of reservering van een huurmotor.

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

Met vriendelijke groet,

BERRT Reizen en Trainingen