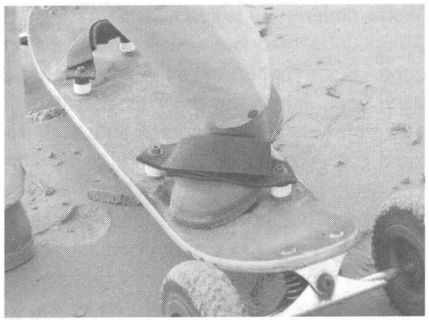
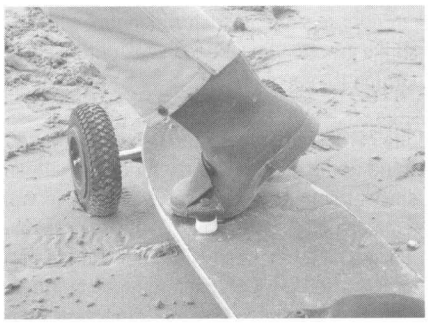


De voetband zo afstellen dat je er makkelijk uit kan komen



knieblessures leiden. Misschien zul je denken, ik zet mijn voetbanden lekker los, dan kan ik er gemakkelijk uit... Dit is niet waar, "losse" voetbanden hebben het effect dat ze hoog op je wreef gaan zitten. Als je nu je voet eruit wil draaien bij een valpartij dan lukt dat niet...met allerlei blessures tot gevolg. Bovendien wil je goed contact tussen het board en je voet hebben. Een voet die plotseling uit een (te losse) voetband stuitert heeft bij het kitesurfen al voor gebroken enkels, tenen en voeten gezorgd.

Belangrijk: Je voetbanden moeten zo strak zitten dat je voet er vanuit alle posities uit kan draaien. Probeer dit uit voordat je gaat rijden en doe daarbij het schoeisel aan dat je gaat gebruiken. Je voetbanden moeten ook zo los zitten dat je er gemakkelijk uit kan komen bij een valpartij. Het kost misschien 15 minuten om het precies uit te zoeken maar het is zeker belangrijk voor je eigen veiligheid.

Voorkomen is natuurlijk beter dan genezen... leer jezelf aan om bij enige twijfel over een veilige afloop van het board af te springen. Dit kan door je gehele voet te strekken zodat de voetband van je schoen af glijdt. Mocht het toch allemaal misgaan: Leer vallen zonder jezelf te blesseren. Probeer wanneer mogelijk een belasting op je voeten te vermijden bij een valpartij. Dat betekent wel dat je de klap met je bovenlijf op moet vangen, een dikke laag kleding kan daar bij helpen. Mountainboards hebben door het ontwerp de mogelijkheid hard te gaan slingeren bij hoge snelheden. Mocht je dit ooit overkomen doe dan niets. Als je namelijk het slingeren probeert tegen te gaan door te corrigeren ben je altijd te laat. Je versterkt dan de slingering, met als gevolg dat je valt. Met niets doen bedoel ik je voeten vlak en stijf houden zodat het board zelf de slingering kan dempen.

Kleding

Waterdichte schoenen die je enkels beschermen zijn een must. Verder is een dikke regenbroek aan te raden. Zelf ben ik een keer voorover gegaan met 40 km/h met twee gaten bij mijn knieën als gevolg. Hetzelfde geldt voor je jas of trui, zorg dat deze bestand zijn tegen de valpartijen. Een helm, knie en elleboogbeschermers zijn aan te raden, ze kunnen de klappen prima opvangen.

Hoe te sturen

Je stuurt een mountainboard op dezelfde manier als een snowboard, skateboard of wakeboard.
Door je lichaamsgewicht te verplaatsen kan je het board laten kantelen. Dit zorgt ervoor dat de wielen aan de uiteinden draaien. Je staat op het board met je voeten in de voetbanden.

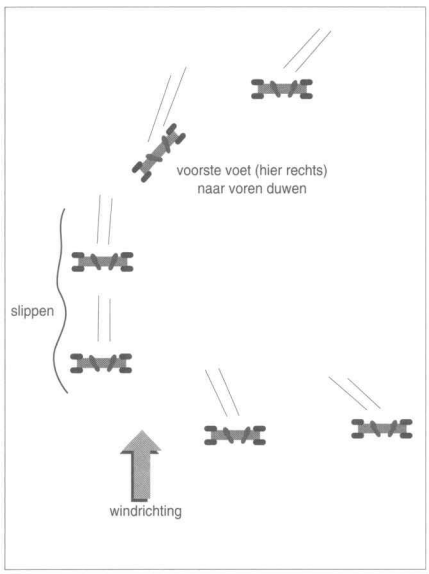
1 als je nu achterover hangt dan stuurt het board naar je toe

2 als je nu voorover hangt dan draait het board van je af

Het sturen klinkt vrij gemakkelijk, maar er komt nóg een probleem om de hoek kijken. Je moet namelijk tegelijkertijd balans houden ondanks alle windvlagen, kuilen en andere invloeden. Dit goed beheersen is het moeilijkste deel van het mountainboarden. De truc met het sturen van een mountainboard is het scheiden van sturen en balans houden. Ik gebruik mijn knieën en heupen voor het bewaren van mijn evenwicht en mijn enkels voor het sturen van het board. Na tien middagen rijden had ik deze techniek onder de knie.

Bochten draaien

Je kunt allerlei fraaie dingen bedenken om de bocht om te gaan. De meest simpele manier is met wat snelheid je vlieger naar de andere kant te sturen. Vlieg de vlieger wat meer in het windvenster in plaats van langs de rand anders val je stil. Door de extra trekkracht glij je nu met de wind mee terwijl je met je board dwars staat. Zodra de vlieger de andere kant op trekt duw je je "nieuwe" voorste voet iets naar voren en je rijdt verder. Tijdens de bocht blijft je board dus in dezelfde positie. De tekening verduidelijkt het een en ander. Helaas werkt deze methode niet op gras aanzien dat te stroef is om te kunnen slippen. Mocht je op gras rijden dan kan je stoppen en de andere kant op rijden.



Remmen

Remmen is vrij eenvoudig, stuur je vlieger naar de rand van het windvenster, zo laag mogelijk boven de grond. Terwijl je dit doet oefen je wat meer druk uit op je achterste voet zodat het board enigszins oploeft. Druk zo hard dat de achterkant voorzichtig begint te slippen waardoor je afremt.