

Inhoudsopgave

1. De mountainbike	2
2. Banden	3
3. Huur- en reservefietsen	5
4. Mecaniciën	6
5. Gebruik van GPS	6
6. Wat trek je aan en moet er mee in de rugzak of de bus?	6
6.1 Kledingadvies	6
6.2 Reserve- en reparatiemateriaal	7
6.3 Eten en drinken onderweg	7
7. De TransAlp paklijst	7

1. De mountainbike

Wat is nu eigenlijk de **ideale TransAlpfiets**? Dat is voor iedereen verschillend omdat het ervan afhangt hoe lang je bent en hoe je rijvaardigheid is. Ook met de nieuwe maat 27,5 inch is er nog meer keus bijgekomen. Het grote voordeel van een 29er is de grip bergop. Hierdoor heb je meer tractie en kun je vaak steilere stukken met lossere ondergrond nog wel fietsen! Maar een 29er moet wel bij je passen. Ben je niet zo groot, dan pas je vaak niet goed op een 29er. Ook omdat het stuur dan te hoog komt te staan waardoor je te weinig druk hebt op het voorwiel. Ben je een technische afdaler, dan kun je ook prima op een hardtail. Met een fully heb je echter meer comfort en het is sneller omdat de achterkant soepeler meebeweegt. Een nadeel van een fully is wel dat deze wat zwaarder is, wat op de vele klimkilometers zeker scheelt. De verdeling fully-hardtail bij onze reizen is 50-50.

Momenteel zou de "ideale" TransAlpfiets bestaan uit een fully met 29 inch of 27,5 inch wielen, afhankelijk van je lengte, met 120-140 mm veerweg en een dropper.

Met een even een korte uitleg over een dropper. Een dropper is een zadelpen die zo'n 10-15 cm je kunt laten zakken. Hierdoor kun je veel makkelijker achter het zadel bij steile afdalingen en is de kans dat je over de kop slaat geringer. Ook kun je makkelijker een voetje aan de grond doen. Een dropper met stuurbediening is ideaal! Als je ineens een steil stukje afdaling tegen komt laat je razendsnel de pen zakken en heb je alle controle. Deze zadelpennen zijn niet goedkoop; tussen de €200 en €300, maar zijn hun geld meer dan waard! Zeker als je vaker naar de bergen gaat is het monteren van zo'n zadelpen eigenlijk een must.

Een **goed bergverzet** met minstens 32 tandjes achter, liefst zelfs 34 of 36, is een absolute must om de Alpen over te komen. Een goed bergverzet voor een fiets met 26 inch wielen heeft een verhouding van 22-34 of 24-36. Voor 29er en 27,5er geldt een nog wat lichter verzet door de grotere wiel diameter. De nieuwste groepen beschikken momenteel vaak wel over een licht genoeg verzet. Met de nieuwe cassettes met 42 of 46 tanden beschik je i.c.m. een 26 tands of 28 tands voorblad over een licht genoeg verzet om het meeste bergop te kunnen rijden. Bij de 1 x 11 moet je wel wat beter op letten. Bij de oudere 1 x 11 groepen was er vaak een combi van 32 of 30 tanden i.c.m. 10-42 en dat is vaak net te zwaar. Zelfs met een 28 kan het vaak nog pittig genoeg zijn bij de zwaardere transalpen. Met de nieuwe 10-50 cassette van de Sram Eagle groep i.c.m. een 32 voorblad heb je hier met 1 x 11 geen last van.

Met deze combi's kun je ook op de steilste stukken nog licht genoeg blijven trappen, zodat je niet onnodig verzuurt. De klimmen tijdens een TransAlp zijn veel langer dan de meeste mountainbikers gewend zijn en langere tijd boven je "vermogen" klimmen leidt onvermijdelijk tot spierpijn en kramp. Eén of 2 dagen met een groter verzet klimmen gaat nog wel, maar er is deze week geen kans om te herstellen en uit ervaring blijkt dat ook de beste fietsers met een te "groot" verzet vanaf dag 3 een groepje lager moeten fietsen. Een lichter verzet betekent ook minder lopen!

Ook **klikpedalen** zijn onontbeerlijk, ze bieden bergop en bergaf meer zekerheid en zorgen bij het klimmen voor een constante stuwing. Klikpedalen met een groter platvorm geven meer stabiliteit en zijn handig voor lastige passages waar je misschien met een uitgeklikte voet meer grip hebt op het pedaal. Pedalen met riempjes zijn niet toegestaan! Even een voetje aan de grond zetten bij "lastige passages" is hiermee niet mogelijk, zoals bij klikpedalen. Flatpedals zijn natuurlijk wel toegestaan maar vragen om schoenen met veel grip en je kunt lastiger trekken aan de pedalen.

Wij adviseren een TransAlp met **schijfremmen** te rijden. Schijfremmen hebben namelijk, in tegenstelling tot velgremmen, het grote voordeel dat ze onder alle omstandigheden (droog en nat) grote remkracht leveren. Daarnaast slijten de remblokken zowel bij natte, als ook droge omstandigheden veel minder snel als velgremmen. Velgremmen zijn lichter, maar remmen bij natte omstandigheden aanzienlijk minder. Zeker wanneer er lange afdalingen worden gemaakt. Daarnaast kunnen velgremmen bij lang remmen oververhitte velgen en daarmee klapbanden veroorzaken. Dat de remmen perfect in orde moeten zijn behoeft eigenlijk geen toelichting. Tijdens de tocht moeten de remblokken steeds goed gecontroleerd worden op slijtage en vervuiling. Bij twijfel vervangen!

De bike moet in ieder geval betrouwbaar zijn. Dat betekent dat alles tip top in orde is: goed verzorgd en onderhouden. Pech onderweg is heel vervelend, zeker als een complete groep erop moet wachten. Tijdens alle TransAlps is er een mecanicien mee om mankementen te verhelpen, maar niet om problemen, die voortkomen uit achterstallig onderhoud, te verhelpen! Zorg ervoor dat je een reserve achterpad speciaal voor jouw fiets meeneemt. Informeer hiervoor tijdig van tevoren bij de fietsenmaker.

De **fietspositie** moet zodanig zijn, dat deze gedurende lange tijd, zonder klachten (met rugzak!) volgehouden kan worden. Een (te) gestrekte houding is aerodynamischer, maar ook kwetsbaarder voor de rug. De fietspositie kan aangepast worden door een iets kortere stuurpen te monteren. Er is tijdens een TransAlp of TransX geen/nauwelijks tijd om rugklachten te laten herstellen.

2. Banden

Als banden bevelen wij absoluut noppenbanden aan. Er is geen enkele etappe zonder gladde stenen, beekovergangen, of natte weilanden. Dus geen slicks! Je dient je af te vragen voor welke reis je de banden gaat gebruiken. Een Enduro- of Panorama TransAlp vraagt een robuustere band met meer grip en slijtvastheid dan een “gewone” TransAlp.

Wij hebben de meeste ervaringen met **Schwalbe**, maar ook **Continental** heeft goede banden. Eerst advies over Schwalbe, aansluitend over Continental.

De beste ervaringen hebben wij met **Schwalbe** in de combinatie **Snakeskin+TL-Easy**. Nog beter is **Double Defense (DD)**, maar niet elke band van Schwalbe is in deze uitvoering te krijgen. De Double Defense hebben zowel zijkant protectie (snakeskin) als extra lekbescherming op het loopvlak. De banden van Schwalbe komen in 3 compound varianten: de Pacestar, de trailstar en de performance. De Pacestar is de ideale mix tussen grip en duurzaamheid. De trailstar geeft meer grip maar is minder slijtvast. De performance lijn is een goedkopere band die minder grip geeft en



wat stugger is maar wel slijtvaster. Wij zouden je, afhankelijk van de gebruiksdoeleinden en voorkeuren, één van onderstaande banden aanraden:

1. **Nobby Nic DD of Snakeskin TL easy**

Voor zowel 26 inch, 27,5 inch als 29 inch de beste band. All Mountain/Marathon: veel grip, goede lekbescherming, komt in 2 soorten compound. De Pacestar en de trailstar, waarbij de pacestar een hardere compound heeft die langer meegaat. De trailstar geeft meer grip maar is zachter en dus minder slijtvast.

2. **Racing Ralph Snake skin TL easy**

All Mountain/Marathon/Race: minder grip, minder goede lekbescherming, minder lange levensduur, lage rolweerstand en gewicht.

3. **Rocket Ron Snake skin TL easy**

All Mountain/Marathon/Race: minder grip, minder goede lekbescherming, minder lange levensduur, lage rolweerstand en gewicht.

4. **Hans Dampf Snake Skin TL easy (voor)**

Alleen in 2.35, past niet in elk frame. All Mountain/Enduro: veel grip, robuust, hoge noppen voor een langere levensduur

5. **Magic Mary Snakeskin TL easy (voor) Rock Razor TL easy (achter)**

Alleen in 2.35, past niet in elk frame. Enduro: heel veel grip, robuust, langere levensduur.

Voor een TransAlp/Giro of Trans-X raden wij de vernieuwde **Nobby Nic** aan. Dit omdat deze band de beste compromis is tussen grip, levensduur, lekbescherming en rolweerstand. Racing Ralph en Rocket Ron kunnen ook, maar hebben aanzienlijk minder grip en lekbescherming! Hans Dampf kan ook maar is met 2.35 breder, wat niet in elk frame past en deze band is een stuk zwaarder.

Wij adviseren een minimale bandenmaat van 2.25", omdat deze over een voldoende grote luchtkamer beschikt. Hierdoor is de kans op een stootlek een stuk geringer. Bovendien heeft een bredere band meer grip. De Nobby Nic band in 26 en 29" is in de Vasa Shop verkrijgbaar. Evenals bijpassende binnenbanden voor 26 en 29". Er is momenteel een trend naar steeds bredere banden. Dit is qua grip en lekrijden een goede ontwikkeling, wel zal de rolweerstand op asfalt dan wat toenemen.

Voor 27,5" wielen worden dezelfde **binnenbanden** aangeraden als voor 29" wielen. Binnenbanden voor 26" wielen passen echter ook op 27,5", maar wordt door de fabrikant niet aangeraden.



Een andere banden fabrikant is **Continental**. Hiervan raden wij aan:

Voor: **Mountain King II ProTecton**

Achter: **X-King ProTecton**



Deze banden kenmerken zich door de **ProTecton Techniek (de 4e laag)**. ProTecton-technologie biedt een goede combinatie van snelheid, grip en bescherming tegen lekrijden. Dit wordt mogelijk gemaakt door een extra lekbestendige laag (4^e) rond het gehele karkas wat de band volledig beschermt. De band blijft soepel ondanks de ProTectonlaag. Black Chili levert de vereiste snelheid en grip in het profiel.

Een extra functie van de ProTecton-technologie is de Tubeless Ready mogelijkheid. De hiel van de band maakt een eenvoudige en ongecompliceerde montage van de band mogelijk. De banden zijn ook tubelessready te maken met Continental RevoSealant.



Tubeless maken van je wielen.

Het tubeless maken van je wielen heeft verschillende voordelen. Je rijdt minder vaak lek doordat de kans op snakebites veel minder groot is. Ook bij doornen of andere kleine gaatjes zorgt de sealant dat de band weer dicht gaat.

Je kunt op 2 verschillende manieren je wiel luchtdicht maken. Met een rubberstrip die je vaak in een kit kunt kopen van bijv. No-tubes. Maar een manier die vele gidsen gebruiken is om de yellow-tape van No-tubes of de tubeless velglijnt van Schwalbe om je velg heen te plakken. Deze vervangt dan het velglijnt. Deze tape moet je goed strak om de velg heen trekken. Je begint een stuk voor het ventielgat en eindigt een stuk na het ventielgat zodat het hier dubbel zit. Je kunt eventueel 2 rondes om de velg heen doen om een nog betere afdichting te krijgen. Hierna maak je met een scherp mes een kruisje in je ventielgat zodat je een losventiel van No-tubes of schwalbe hierin kunt doen. Dit vervangt het ventiel van je binnenband. Hierna leg je de band aan 1 kant om de velg en doe je de juiste hoeveelheid sealant in de band. Vervolgens pomp je de band op met een goede standpomp, maar nog beter gaat het met een compressor zodat de velgrand in de velg kan ploppen.

Huur- en reservefietsen

Bij elke TransAlp en de Trans-X-en op het Europese vasteland neemt Vasa Sport 2-3 reservefietsen mee, die ingezet kunnen worden bij pech! Als een fiets van een deelnemer niet meer kan worden gerepareerd, kan hij/zij op een reservefiets verder. De eerste dag is gratis, maar als de deelnemer ook volgende dagen op de reservefiets verder moet, wordt daarvoor het gangbare huurtarief in rekening gebracht.

Vasa Sport heeft zelf geen huurfietsen meer beschikbaar. Wie een fiets voor deze reis wil huren kan terecht bij één van de Vasa Sport-servicepartners. Deze servicepartners weten precies wat een goede TransAlp-fiets moet kunnen. Bij de meeste servicepartners kan ook een fiets worden gehuurd. Bekijk de website voor meer informatie over de [servicepartners van Vasa Sport](#).

3. Mecaniciën

Tijdens alle TransAlps heeft Vasa Sport tenminste één mecaniciën mee. In principe sleutel je zelf aan jouw fiets. Onze mecaniciën kan je bij meer ingrijpende of ingewikkelde reparaties ondersteunen of deze voor je verzorgen.

De mecaniciën heeft tevens een uitgebreide gereedschapskist, een fietsstandaard en reserve-materiaal mee (Vasa Shop). Op elke overnachtingplaats richten wij een mobiele werkplaats in, waar je onderhoud aan de fiets kunt plegen. Naast je eigen gereedschap kun je tijdens de TransAlp vrij gebruik maken van het gereedschap en de fietsstandaard van Vasa Sport. Reserve-materiaal kun je tegen betaling in de Vasa Shop aanschaffen.

4. Gebruik van GPS

Huur je op een Vasa Sport reis een GPS, dan krijg je de tracks en waypoints daarop ingeladen. Hier is ook een onderliggende (topo)kaart op ingeladen.

Bij een GPS-reis laden wij de tracks en waypoints ook op jouw eigen GPS in. Voor een onderliggende (topo)kaart dien je zelf te zorgen!

Vasa Sport maakt nog veel gebruik van de Garmin-modellen Etrex Legend, Vista HCX en Etrex 30. Deze GPS-en zijn zeer geschikt om op de fiets mee te navigeren. Ze hebben een zeer helder beeldscherm en zijn erg gebruikersvriendelijk. Helaas zijn de modellen Etrex Legend en Vista HCX niet meer te koop. Wie er nog één heeft moet er zuinig op zijn en wie er toch nog één kan aanschaffen heeft zeker een prima apparaat! Deelnemers die een GPS bij Vasa Sport huren, krijgen meestal een Etrex Legend, Vista HCX of het nieuwe model de Etrex 30 mee!

Vasa Sport laadt alleen GPS-sen van het merk Garmin in.

Heb je nog geen GPS-ervaring? Neem dan deel aan onze [GPS-cursus](#) op de racefiets.

[Lees meer over het gebruik van de GPS op de website.](#)

5. Wat trek je aan en moet er mee in de rugzak of de bus?

In de paklijst in *hoofdstuk 6* kun je zien wat je allemaal nodig heeft tijdens deze tocht. In de linker kolom (blauw) staan alle dingen, die je op het lijf hebt of in een klein fietsrugzakje (max. 5 kilo) meeneemt. In de rechterkolom (zwart) staan de overige zaken, die je alleen op de etappeplaatsen nodig hebt en die dus worden vervoerd met de Vasa bus. Wij verzoeken je die laatste spullen zo veel mogelijk in 1 tas in te pakken van maximaal 20 kg. Iedere tas mag max. 158 cm (l + b + h) groot zijn.

5.1 Kledingadvies

Bij goed weer wordt meestal in de korte broek en fietsshirt met ondershirt gefietst. In dat geval gaan in het rugzakje alleen wat extra kleding mee, waaronder arm- en beenstukken, een waterdicht jack, handschoenen en een muts of Buff (we komen erg hoog in de bergen), geld, voedsel voor onderweg en wat reserve- en reparatiespullen. Bij minder weer trekken we de lange broek (of bij echte regen een ademende regenbroek) en een shirt met lange mouwen en/of jackje aan. Overschoenen komen nu ook goed van pas. In de rugzak kunnen naast de bovengenoemde spullen ook droge kleding en sokken meegenomen worden.



5.2 Reserve- en reparatiemateriaal

Je dient zelf een reserveband, kleine reparatieset en een fietspompje mee te nemen voor onderweg. De gids neemt extra gereedschap, onderdelen en EHBO spullen mee. In de Vasa Sport bus is “groot” reservemateriaal, gereedschap en voor het uiterste geval een reservefiets aanwezig.

5.3 Eten en drinken onderweg

Er moet onderweg veel gedronken worden. De richtlijn is één liter vocht drinken bij 1 uur fietsen. Wij adviseren water, gemengd met een klein percentage koolhydraten. De speciaal gemaakte sportdranken zijn hiervoor het meest geschikt.

Onderweg heb je veel koolhydraten nodig, die je via speciale energierijke sportdrank, energierepen en energiegel kunt innemen. Doordat in de bergen de bidons niet overal bijgevuld kunnen worden, is de combinatie van een zogenaamde Camelbak (tot 3 liter vocht) en bidons aan te bevelen. Het is natuurlijk ook een groot voordeel dat je uit de Camelbak kunt drinken met 2 handen aan het stuur. Een Camelbak, die in een rugzak is geïntegreerd, heeft nog als voordeel, dat de extra kleding en de reservespullen meteen hun plaats hebben.

Vasa Sport verkoopt zelf geen Camelbaks, maar wel veel onderdelen als zakken, slangen, kraantjes etc.

Onderweg wordt er geluncht in een berghut of restaurant (op eigen kosten). Licht verteerbaar voedsel (zoals pasta) is daar natuurlijk aan te bevelen.

6. De TransAlp paklijst

Op de volgende pagina vind je de paklijst voor de TransAlp reizen.

Deze paklijst dient als richtlijn en hulp bij het inpakken en meenemen van materiaal en kleding. Het betekent niet dat alle dagen alles in de rugzak mee moet.

Materiaal MTB

VOOR ONDERWEG: Dagrugzak met inhoud

- [sportvoeding*](#)
- drinkzak (Camelbak)
- [droge broek en shirt](#)
- ademend regen/windjack
- geld
- mobiele telefoon
- kopie verzekeringspapieren en telefoonnummers
- foto toestel

en afhankelijk van het weer

- lange fietsbroek en/of
- [arm-/beenstukken](#)
- [buff/muts](#)
- ademende regen/windbroek
- [overschoenen](#)
- [handschoenen \(lang\)](#)
- droge sokken

Op en aan het lijf:

- [\(korte\) fietsbroek](#)
- [fietsshirt](#)
- sokken
- fietsschoenen
- [fietshandschoenen](#)
- [zonnebril met verschillende glazen](#)
- [haarband/buff/muts](#)
- [helm](#)
- horloge/hoogtemeter

Fiets en toebehoren

- fiets
- [fietspomp](#)
- minimaal 2 [bidons](#) (en/of drinkzak in rugzak)
- [kilometerteller/hoogtemeter/GPS](#)
- [afneembare spatbord\(en\)](#)
- (lichtgewicht slot)
- [fietslampjes](#)

Nb. Fietslampjes dien je zelf voor aanvang van de reis in je bezit te hebben. Met de lampjes moet je van voor en van achter gezien kunnen worden. Het kunnen ook lampjes zijn die aan het lichaam of op de helm bevestigd worden.

Gereedschap en reservemateriaal

- [binnenband*](#)
- bandenlichters
- plakkers
- solutie
- specifieke remlokjes!
- imbussetje
- spaaksleuteltje
- achterpad (bij achterderailleur)

* = ook verkrijgbaar in de (mobiele) Vasa Shop

EXTRA (wordt vervoerd door Vasa Sport):

Kleding en schoeisel

- normale kleding
- ondergoed
- sokken
- korte broek
- T-shirts
- jack
- schoenen/sandalen/slippers

Sportkleding en -schoeisel

- [extra fietsbroeken](#)
- extra lange fietsbroek
- [fietsshirt](#) / jack lange mouw
- [sportondergoed](#)
- bodywarmer
- fietssokken
- fietshandschoenen (kort)*
- zonnepet of -klep
- [haarbanden / buffs](#)
- extra fietsschoenen

Eventueel overig gereedschap/reservemateriaal

(heeft Vasa Sport ook mee)

- [binnenbanden*](#)
- [buitenband*](#)
- kettingspray/teflon
- [Squirt lube*](#)
- rem- en versnellingskabel*
- inbusboutjes
- remblokken*
- stuk fietsketting
- cranttrekker
- schuurpapier
- tape en ijzerdraad voor reparaties
- spaken
- nippelspanner
- krans- en cassetteafnemer
- pedaalsleutel
- conussleutels
- tang/baco

Diversen

- handdoek(en) en washandje(s)
- toiletartikelen
- zonnecrème en lippen- crème
- [billenvet*](#)
- vaseline
- [sportvoeding*](#)
- kaarten van de omgeving
- hartslagmeter
- EHBO-spullen

Waardepapieren, geld etc.

- paspoort/identiteitskaart
- rijbewijs
- bankpasje/creditcard
- pasje ziektekostenverzekering
- adressen thuisfront
- telefoonnummers buitenland
- telefoonnummers Vasa Sport
- kopieën verzekeringspapieren
- Europese zorgverzekeringpas
- reisinformatie Vasa Sport

