



Outdoor-activiteiten en Wintersport

ALGEMENE INFORMATIE

ATB GPS TOCHTEN ARDENNEN

Algemeen

VenturiX verzorgt diverse ATB-GPS arrangementen in de Belgische Ardennen. De tochten strekken zich uit van Zuid Limburg tot diep in de Ardennen. Uitvalsbasis van Venturix is Comblain au Pont, direct ten zuiden van Luik. Prachtige bospaden, landweggetjes en stille singletracks. Ons streven is om meer dan 90% onverhard te rijden. Mooie routes, goede slaapplekken, prima maaltijden (ook onderweg) en altijd een plek om je fiets even te service-en en te stallen.



Gids of GPS

In beginsel rij je zelfstandig met een GPS-toestel. Je kunt echter een gids bijboeken. Dan moet je wel met een groepje van minimaal 5 personen zijn. De gids helpt dan met de route, eventuele pech/EHBO onderweg. 's Morgens voor vertrek wordt de juiste route in je GPS toestel geladen.

GPS 12 van Garmin.

Venturix werkt met het model GPS 12 van Garmin. Deze is eenvoudig te bedienen en er is geen onnodige afleidende informatie op het scherm. In feite hoef je alleen **“de stip op de lijn te houden”**. De stip ben jij als ATB-er en de lijn is de weg waar je op moet blijven. In één enkele oogopslag zie je of je goed rijdt of niet. Zo kun je de aandacht bij de route en het parcours houden en volop genieten van de omgeving.



Groepen

Je kunt individueel, met zijn 2-en of met een groep deelnemen. Het liefst zien we minimaal 2-tallen; er zal maar iets gebeuren onderweg als je alleen bent. Het kan zijn dat we meerdere individuen op de route hebben; je kunt dan altijd besluiten gezellig met elkaar te rijden. Fietsclubs/verenigingen zijn van harte welkom. Voor hen kunnen we bij meer dan 4 personen op maat en exclusief werken.

Niveaus

Ieder rijdt zijn/haar eigen tempo. Hou er in de winter wel rekening mee, dat je niet te lange routes uitkiest. Anders kom je aan het einde van de dag in het donker terecht. Natuurlijk kun je met andere rijders afspreken om samen op te rijden.

Onderweg

Eenmaal op pad ben je “selfsupporting”. Je hebt EHBO en reparatiespullen bij je en natuurlijk een gsm-telefoon. Noteer het **noodnummer** van VenturiX. **0032473357312**.

Bij dagtochten en weekenden dien je pech situaties zelf op te lossen. Bij een ernstig ongeluk of niet te repareren schade kun je VenturiX bellen. Onze logistieke man komt je dan ophalen of regelt hulp. Eventueel kan een nieuwe huur-ATB gebracht worden. Zorg wel dat je ons de coördinaten doorgeeft die op het GPS toestel staan zodat we exact weten waar je staat.





Bij SPECIALS als Eysden-Comblain v.v. of een transardennen-etappe rijdt er in ieder geval een volgauto waarin ook je bagage zit. Deze kun je bellen voor assistentie. In deze auto is gereedschap en reservemateriaal en sportvoeding+drank aanwezig.

Maatwerk

Natuurlijk is het leuk om met je eigen vrienden- of ATB club/vereniging te rijden. We regelen dan exclusief voor dat gezelschap een arrangement. Als je met meer dan 4 personen bent kunnen we op maat werken.

Data

Je kunt bij ons het hele jaar terecht; doordeweeks of in het weekend. Wanneer je maar wilt. Zo kun je een voor jou gunstige periode kiezen; buiten vakantie- en seizoensdrukke om bijvoorbeeld. Elk jaargetijde heeft zijn charmes. Sommige weekendarrangementen organiseren we op vaste data. Kijk hiervoor op de website.

PRAKTISCH INFORMATIE

ATB

Staat van dienst

Je ATB moet in perfecte staat van onderhoud zijn. Pech onderweg houdt een hele groep op. Onderweg ben je selfsupporting in geval van pech. In sommige plaatsjes vind je een fietsenmaker; maar of die heeft wat jij nodig hebt is de vraag. Dat geldt ook voor de volgauto van VenturiX.

Het komt elke keer weer voor dat er mankementen aan de fiets zijn, die net voor de “beurt” bij de fietsenmaker waren verholpen. Vooral bij het vervangen van een ketting, bladen moet je altijd thuis een pittige proefronde maken voordat je naar de Ardennen afreist.

Vering

Je fiets moet minimaal voorvorkgeveerd zijn. De routes kennen veel stenen, boomwortels. Op een geveerde ATB wordt je veel minder snel moe en het ontziet nek, polsen en armen. Onderschat dit niet. Een fully kan maar is niet per definitie nodig.

Positie

Zorg voor een juiste zit op de fiets. Je moet immers een paar uur achtereen met dagrugzakje vol kunnen houden zonder klachten en pijntjes. Test je positie ruimschoots vooraf. Eenmaal in de Ardennen is het heel vervelend rijden met rugklachten!

Verzet

De hellingen zijn weliswaar niet lang maar wel steil en pittig. Een 32 voor in combinatie met een 22 achter is een vereiste. De hellingen in de Ardennen halen je constant uit je ritme. Veel wisselende stijgingspercentages op wisselende vaak technische ondergrond. Schroom niet om lekker licht in je eigen tempo omhoog te peddelen. Zo niet dan loop je kans op kramp of spierpijn.

Klikpedalen.

Een must. Ze bieden houvast en je kunt duwen en trekken tegelijk. Toeclips zijn uit den boze. Je moet namelijk regelmatig even een voetje aan de grond kunnen zetten.

Remmen

Velg of schijfremmen zijn prima. De Ardennen is in de winterperiode nogal nat. Dan heb je meer aan schijfremmen. Zorg dat de oliedruk in de leidingen in orde is. Neem ook reserveblokken mee. Elke dag een controle van deze 2 is echt nodig.

Banden.

Goede noppenbanden want het Ardens terrein is divers. Gruis, stenen, keien, modder, mos-naaldpaden en soms wat asfalt.

Eigen ATB of huurfiets?

De meeste ATB-ers beschikken over een eigen karretje. Die neem je natuurlijk mee. Wij schroeven een houdertje op je stuur zodat je het GPS toestel mee kunt nemen onderweg.

Als je eerste eens wilt kennismaken met ATB-en in de Ardennen kun je ook een fiets+helm huren. We hebben mooie voorvorkgeveerde B-one ATB's.



Reservematerialen.

Zelf neem je een werkende pomp, reserve binnen en buitenband en een kleine multitool/reparatieset mee. Verder een klein EHBO setje. Voor grotere reparaties kun je eventueel terecht bij de volgauto of een fietswinkel onderweg.

Wat draag je, zit er in je rugzak en laat je in de volgauto?

Hiervoor verwijzen we naar de paklijst verderop in deze informatiebrief. Zorg voor een compact fietsdagrugzakje. Je kunt bij ons een geschikte rugzak bestellen. [Kijk hier](#) voor de modellen.



Bij goed weer rijden we in korte koersbroek en fietsshirt met ondershirt. Dan gaan in de rugzak een regenjack, arm- en beenstukken mee. Uiteraard een goede zonnebril. In de winter is een lange thermo broek + thermojack en overschoenen aan te raden, naast een muts (onder de helm) en handschoenen. Verder neem je wat geld mee, voedsel. Neem ook wat droge kleding en sokken mee. Vergeet bij vorst de watervrije vaseline niet voor op je gezicht. Een dunne bivakmuts (fleece) is ook een prima optie bij koud weer.

Geld en reisdocumenten.

Neem wat geld mee onderweg (terrasjes) Je kunt lang niet bij alle banken pinnen in België. Dat kan alleen in de grotere dorpen en in steden. Een creditcard kan handig zijn. Uiteraard een geldig paspoort/identiteitskaart. Dat moet je altijd bij je dragen.

Medisch.

Als je medicijnen gebruikt, moet je voldoende bij je hebben. Geef relevante medisch zaken aan ons door op het boekingsformulier. (rug- hartklachten, suikerziekte, astma, allergieën) Neem een medisch paspoort mee met daarin: bloedgroep, eventuele medicatie, allergie en welke te ondernemen actie + telefoonnummers)

Mobiele telefoon.

Altijd meenemen. Hij hoeft niet aan te staan. Zet in ieder geval het **nood-nummer van Venturix er in: +32 473357312 en +32 43694590**. Bij specials kan een extra nummer van uw gids worden verstrekt.

Eten en drinken onderweg.

Uitgangspunt is een liter vocht per uur. Het best is water met een klein percentage koolhydraten. Extran o.i.d. is prima. Onderweg heb je veel koolhydraten nodig. Die krijg je binnen via energiedrank, sportrepen of gels. Een camelback (3 liter) met 1 of 2 bidons is een mooie voorraad voor onderweg. Dan ben je minder afhankelijk van tappunten. Met een camelback kun je ook 2 handen aan je stuur houden; bewaar de bidon dan voor momenten dat je even stil staat. Je kunt 's morgens een lunchpakket meenemen van Venturix. Zeker 's winters is het niet zeker dat je overal terecht kunt. Een kan warme drank is ook aan te bevelen. Kunnen we ook regelen voor je.

Reservespullen.

Venturix heeft (in de auto) sportvoeding, drank, banden, rugzakjes, onderdelen, bidons, remblokjes etc. te koop.

Verder belangrijk.

Neem een paar slippers mee zodat je de accommodaties die we bezoeken niet met je vieze ATB schoenen hoeft te betreden.

Neem altijd zelf ook een handdoek mee.

Pak al je bagage in één tas in en voorzie die van een label met je naam adres etc.

Vorbereiding.

De Ardennen zijn venijnig qua ATB-karakter. Veel op en af en veel terreinwisselingen. Voeg daar de factor weer aan toe en je moet flink aan de bak. Fiets 2 tot 3 keer per week ter voorbereiding met rugzak een tocht van 3 of 4 uur.

Zorg dat je niet met splinternieuwe broek, schoenen of zadel naar de Ardennen komt.

Het rijden van meerdere etappes/tochten achter elkaar.

Juist omdat de etappes zo wisselend zijn en je slecht in je ritme komt is naast een goede voorbereiding ook een strak ritme tijdens de tocht van belang. Op zich heb je de namiddag en nacht om te herstellen. Rust onderweg tijdens de rit af en toe ook goed uit. Benen languit, uit de wind of eventueel beschut/ergens binnen.

- Klim op eigen tempo en in eigen versnelling. Laat je niet opjagen.
- Varieer de positie van je handen op het stuur, Bar-ends bieden meer opties!
- Hou je romp stil en laat de benen het werk doen.
- Af en toe even uit het zadel om rug en benen te strekken.
- Bij rugpijn kan een verandering van de zadelstand uitkomst bieden.
- Zorg elke rit voor een schone broek+zeem. Leen je broek nooit uit! Een broek met kunstzeem heb je snel schoon en is de volgende dag alweer droog.
- Pijnlijk achterwerk? Vaseline of billenvet kan helpen.
- Rij soepel (60-80 r.p.m.) trap niet te zwaar (niet duwen) trap rechtstandig (geen X of O been) en stel al thuis je zadel en schoenplaatjes goed af.
- Zeurende kniepijn betekent veelal overbelasting; schakel terug en een rustdag doet wonderen.
- Wees de hongerklop voor en eet en drink regelmatig onderweg. Geniet een goed ontbijt en een koolhydraat rijk diner.
- Een biertje of wijntje in de avond prima, maar met mate!
- Rekoefeningen na afloop bevorderen herstel en voorkomen kramp.
- Probeer minimaal 8 uur slaap te pakken.



Paklijst

Voor onderweg

Extra (in je tas)

Inhoud dagrugzak:

- Sportvoeding
- Camelback
- Droge kleding
- Regenjack
- Geld
- Gsm
- Droge sokken
- Kopie verzekeringspapieren/medisch paspoort
- Fototoestel

kleding en schoeisel

- Gewone kleding
- Ondergoed
- Sokken
- Korte broek / T- shirt
- Jack/jas
- Gewone schoenen
- Sportschoenen
- Slippers

Afhankelijk van het weer:

- Lange thermo-fietsbroek
- Arm-been-stukken
- (Bivak-) muts
- Overschoenen
- Handschoenen (lang)
- Zonnebril
- Zwembroek

sportkleding/schoeisel

- Extra fietsbroeken
- Extra lange fietsbroek
- Fietsshirt lange mouw
- Sportondergoed
- Bodywarmer
- Extra fietsschoenen
- Fiets sokken
- Fietshandschoen (kort)
- Zonnepet

Op het lijf

- (korte) fietsbroek met zeem
- Fietsshirt
- Sokken
- Fietsschoenen
- Fietshandschoentjes
- Zonnebril
- Helm
- Muts/pet
- Horloge

Overige materialen

- Binnenbanden
- Buitenband
- Kettingspray
- Teflon
- rem-versnellingskabels
- Imbusboutjes
- Remblokken
- Stuk fietsketting
- Cranktrekker
- Schuurpapiertje
- Tape + ijzerdraadje
- Spaken
- Spakenspanner
- Krans-cassetteafnemer
- Pedaalsleutel
- Universele griptang
- Conussleutels
- Baco

Fiets en toebehoren

- ATB
- Werkende pomp
- 2 bidons (minimaal) + camelback 3 ltr.
- KM-teller/hogtemeter/eigen gps
- Afneembare spatborden
- Kabelslot (licht)

Gereedschap en reserve materiaal

- Binnenband
- Bandenlichters
- Plakkers
- Solutie
- Remblokjes

Diversen

- Handdoek(en) + Washandje(s)
- Toiletartikelen
- Zonnebrandcrème
- Lippencreme



Outdoor-activiteiten en Wintersport

- Imbus setje/multitool
- Spakenspanner

Billenvet
Vaseline (watervrij)
Sportvoeding
Omgevingskaarten
Hartslagmeter
EHBO setje

Waardepapieren

Paspoort/identiteitskaart
Rijbewijs
Bankpas+creditcard
Pasje ziektekostenverzekering
Gegevens thuisfront
Belangrijke telefoonnummers
Reisinfo VenturiX
Kopie verzekeringspapieren