

# Het oefen-Trike-achterstuk



Erik Wannee

# Het oefen-Trike-achterstuk

## 1.1 Waarvoor is dit achterstuk bedoeld?

Het oefen-Trike-achterstuk is bedoeld voor mensen die een FlevoBike hebben aangeschaft, en daarmee snel en eenvoudig willen leren fietsen.

Bij de FlevoBike is het rijden uiteindelijk - als je het geleerd hebt - heel relaxed, maar dat leren is zeker in het begin niet makkelijk. Je moet er echt helemaal opnieuw op leren rijden, zoals je het waarschijnlijk als kind vroeger op een standaard fiets hebt geleerd. Alleen: Als je geen kind meer bent, gaat het allemaal nog wat minder snel.

Hoe lang het duurt eer je op de bike kunt rijden, verschilt nogal per persoon. Er zijn mensen die na een weekje al een vakantie-tocht kunnen maken, maar de meeste mensen hebben enige maanden van dagelijks korte stukjes rijden nodig om zich ermee vertrouwd te gaan voelen.

Het oefen-trike-achterstuk is bedoeld om te helpen met het aller-eerste stukje. Dat is namelijk het lastigst. Als je een week lang elke dag ermee oefent, is het naar verwachting aan het eind daarvan mogelijk om met een gewone FlevoBike te rijden.

Om echt het gevoel van totale beheersing over de bike te krijgen, en lekker ontspannen met de armen over elkaar te kunnen toeren, is dit achterstuk niet bedoeld. Daarvoor moet je gewoon veel met je eigen bike gaan rijden.

Ik verhuur bewust alleen maar het **achterstuk**, omdat het niet om gewone verhuur gaat maar om mensen die op hun eigen bike willen leren fietsen. Je moet dus het voorste stuk van je eigen bike aan dit achterstuk vast maken. Omdat de bike deelbaar is, is dat in een handomdraai gedaan. In paragraaf 2.1 wordt uitgelegd hoe dat moet.



## 1.2 Wat is de filosofie van het oefen-Trike-achterstuk?

Het achterstuk is zo ontworpen dat hij qua *rijgedrag* zoveel mogelijk lijkt op dat van de standaard-bike. Dat wil zeggen dat iemand die op een bike kan rijden, op het gevoel niet makkelijk voelt dat er een tweewielig achterstuk aan zit.

Dat komt omdat een bike bij het kantelen in de bocht, kantelt om het punt waar het achterwiel de weg raakt. Bij een standaard trike ligt dat kantelpunt veel hoger, wat duidelijk anders aanvoelt. Bij het oefen-achterstuk is het kantelpunt zo laag mogelijk gehouden om op de bike te lijken.

Verder is het oefen-achterstuk voorzien van twee stevige *handvatten*, waarop je goed steun kunt krijgen om te voorkomen dat je meteen om valt. De *breedte* is vrij groot gekozen, voor maximale stabiliteit.

Ik heb gekozen om het hele achterstuk van roestvast materiaal te maken, zodat er geen roest kan ontstaan als je ergens per ongeluk tegen aan rijdt. Het hele oefen-achterstuk is *zwaar uitgevoerd*, waardoor hij tegen een stootje kan.

Maar dat wil niet zeggen dat je er ruw mee om kunt gaan, want ten eerste kan alles kapot en ten tweede is het niet moeilijk om met je fiets ergens anders tegen aan te rijden, dat daardoor flink kan beschadigen. (Denk b.v. aan geparkeerde auto's.) Laat hem ook niet in de regen staan en laat er geen kinderen op spelen.

## 2.1 Hoe zet ik het oefen-Trike-achterstuk vast aan mijn FlevoBike-voorstuk?

Het is noodzakelijk dat je over een voorstuk beschikt met een standaard Flevo-koppeling. Let hierop als je wilt gaan oefenen met een voorstuk dat door iemand zelf gebouwd is. Er zijn zelfs zelfbouw-bikes die helemaal niet gedeeld kunnen worden. In dat geval heb je niets aan dit achterstuk!

Het ontkoppelen van het bike-achterstukje:

- De bike scharniert middendoor om een stalen as: de balhoofd-as. Deze kun je vinden onder het zitje. Dit is meteen de verbinding tussen voorstuk en achterstuk. De as loopt door de vierkante buis van het achterframe door. Bij de nieuwere typen bikes steekt de as aan de bovenkant een paar mm. uit, en zit er een bronskleurige borg-clip doorheen.



Als je een dergelijke clip hebt, moet je hem verwijderen (met de wijsvinger door het oog, en dan gewoon trekken).

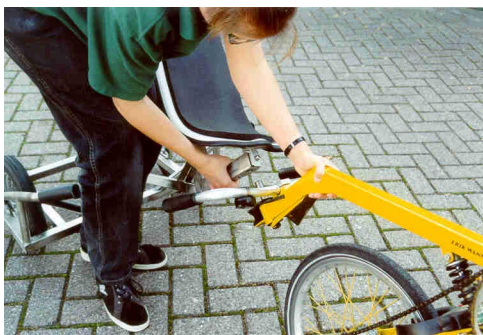


- Aan de voorkant onderaan het zitje (aan de kopkant van de frame-buis) zit een boutje. Dat kan met een 6 mm. inbusleutel worden losgedraaid. Draai het er vooral niet helemaal uit, maar alleen een slag of twee los.

- Nu kun je de as uit het achterframe trekken. Vaak moet je de beide frame-helften er een beetje bij op en neer bewegen voordat het lukt. De twee delen zijn dan los. Let wel op dat - zeker als je wat on-ervaren bent - één van beide helften al snel uit je handen glipt. Als hij op de straat valt, kan hij beschadigen. Doe het dus voorzichtig en vraag bij voorkeur iemand om te helpen om één helft even vast te houden.



- Het bike-achterstukje berg je op, en in plaats daarvan plaats je het oefen-trike-achterstuk.



- De balhoofd-as rijg je door de ronde gaten in de vierkante buis heen. Let er op dat hij ook door het stalen blokje heen moet dat met het bovengenoemde inbusboutje aan het stoeltje vast zit. Soms moet je een beetje rammelen en wriemelen om hem er door te krijgen. Zorg dat het vierkante stalen plaatje dat aan de bevestiging van het stoeltje vast gelast zit, precies **IN** de vierkante buis valt en er niet boven op blijft liggen.
- Als de as er helemaal doorheen zit, borg je hem zo mogelijk met de borg-clip, en draai je de bovengenoemde inbusbout weer stevig aan. Klaar.

## 3.1 Oefenen in de praktijk.

Probeer niet meteen te gaan *rijden* op de fiets. Probeer eerst stilstaand de goede balans te vinden.

- Ga op de bike zitten, met beide voeten gewoon op de grond. Pak met je handen stevig de handvatten van het achterstuk vast. (Het 'stuurkje' van het *voorstuk* vergeten we voorlopig!)
- Je kunt de beide remmetjes gebruiken. Elk remt één achterwiel. Let wel op dat de remmetjes maar heel matig werken: Ze zijn niet bedoeld voor steile hellingen en hoge snelheden!

- Draai de cranks zo dat ze horizontaal staan.
- Probeer of je met een gestrekt been juist met de *hak* de verst verwijderde trapper kunt raken. Als dat niet het geval is, moet je dit eerst aanpassen. Dat doe je door de bracket (dat ding vooraan waar de cranks aan zitten) in de goede richting te verschuiven. Daartoe moeten eerst de boutjes erin een beetje losgedraaid worden (5 mm. inbussleutel). Als je een zwarte kunststof bracket hebt, en het schuiven nog niet goed gaat, kun je beide helften van de bracket een beetje uit elkaar wringen door er een brede schroevendraaier tussen te zetten. Met een plastic of rubberen hamertje kun je hem dan op zijn plaats tikken.
- Is de beenlengte goed afgesteld, dan kun je gaan oefenen. Houd de beide handvatten goed vast, en zet beide voeten op de trappers. Nog niet rijden.
- Probeer - stilstaande - door met de armen te trekken en duwen, de fiets voorzichtig een stukje naar links en naar rechts te bewegen. Niet te ver, want ook al is de trike breed: **Hij kan wèl om!**

Je zult merken dat voorstuk heel sterk de neiging heeft om door te zwiepen. Oefen net zo lang met de balans totdat je dat met niet al te veel krachtsinspanning kunt beheersen.

- Pas als je dat aan voelt, ga je rijden. Doe dat op een rustig stuk weg, bij voorkeur een parkeerplaats, een garageplein of zo. Blijf flink uit de buurt van auto's, want voor je het weet zit je er tegen aan. Je bent uiteraard zelf aansprakelijk voor eventueel op die manier veroorzaakte schade. Denk er ook aan dat je achterkant breed is, dus dat je ruim uit de buurt van stoepranden moet blijven.
- Rijd aan het begin alleen in de allerlaagste versnelling, want dat blijkt verreweg het makkelijkst te gaan. Begin langzaam en probeer gewoon rechttuit te fietsen. Probeer vooral *niet* naar je voeten te kijken, want dat blijkt verwarrend te werken! Kijk gewoon recht voor je uit, naar de straat in de verte.
- Als dat een beetje lukt, ga dan wat bochtjes rijden. Rijd bij voorkeur in de vorm van een '8', om te voorkomen dat je alsmear bochten in de ene richting oefent en daarna veel moeite hebt om de andere kant uit te leren sturen.
- Probeer niet te vlug om een hand los te laten, want voor je het weet lig je *onder* de trike, in plaats van er *op*, en dat is dan een pijnlijke beloning voor je overmoed. Bovendien staat er altijd publiek te kijken, en dat gun je natuurlijk zo'n on-elegante buiteling niet.



- Als je het gevoel hebt dat je er aan toe bent - en dan moet je in totaal toch al een aantal uren rondjes gereden hebben - kun je eens voorzichtig proberen één hand los te laten. Pak daarmee niet het 'stuurkje' van het voorstuk vast, want dat werkt alleen maar verwarrend. Je kunt beter de hand gewoon op je buik leggen.
- Als dat lukt, en je op die manier ook een achtje kunt fietsen, wissel je de handen eens af. Vaak gaat het met de ene hand beter dan met de andere. Oefen verder tot je het met beide handen kunt, en al rijdende van steun-hand kunt wisselen.
- De volgende stap is dat je de handvatten niet meer stevig beet houdt, maar er alleen met de palm van de vlakke hand op *steunt*. Dat houdt in dat je er niet meer aan kunt *trekken*; alleen nog maar *duwen*.
- Verminder geleidelijk de druk op de handvatten, en probeer of het lukt om op maar één handvat te steunen.
- Als je de druk geleidelijk aan vermindert, kun je uiteindelijk ook met de handen los rijden!
- Oefen net zo lang totdat je zelfverzekerd een achtje op een parkeerplaats kunt rijden zonder nog maar met één hand te steunen.
- Als dat lukt, is de tijd gekomen om je eigen bike-achterstuk weer aan te koppelen. Het zal eventjes wennen zijn omdat het zich toch iets anders gedraagt, maar daar kom je snel overheen. Dit is het moment waarop je desgewenst het 'stuurkje' kunt vasthouden. Je zult merken dat er met de handen niet veel te sturen valt. Maar daarom heb je ook geleerd om met de handen los te rijden.

Veel bike-plezier!

Erik Wannee.