





VRIJHEID!





PATRICK

YDWER

Wat is Adaptive Mountainbiken?

Mountainbiken mogelijk maken voor mensen die niet of minder goed op een reguliere MTB kunnen rijden.





Voor wie is adaptive mountainbiken?

Voor iedereen die niet of minder goed op een reguliere MTB kan rijden, maar wél offroad wil rijden.

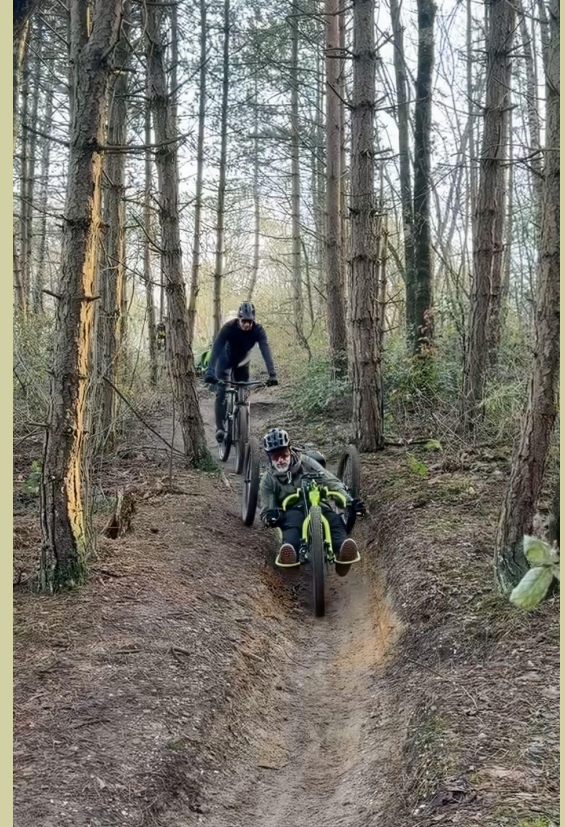
Bijvoorbeeld door een fysieke, intellectuele, neurologische of sensorische beperking.

Dezelfde sport, dezelfde behoefte aan uitdaging en avontuur.

VRIJHEID!

Niet één soort aMTB

- 2, 3 of 4 wielen
- aandrijving met arm of benen
- elektrische ondersteuning
- verschillende breedtes, lengtes en bodemvrijheid



Wat zijn de verschillen tussen een MTB en een aMTB?



BREEDTE

± 60-86 cm

LENGTE

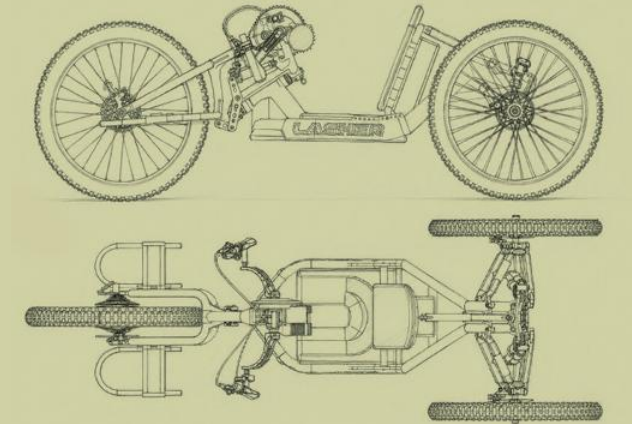
± 195-240 cm

BODEMVRIJHEID

± 15-24 cm

OOGHOOGTE

± 1 meter



DRAAICIRKEL

± 3-5 meter

Wat betekent dit op de trail?

- **SMAL** - achterwielen moeten ergens langs
- **SCHERP** - grotere draaicirkel
- **LAAG** - frame kan obstakels raken
- **SCHUIN** - risico op zijwaarts kantelen

Niet ieder technisch element is een knelpunt.

MOEILIJK of ONRIJDBAAR



Praktijkvoorbeeld 1 – WORTELS

Wanneer wordt dit een knelpunt?

Wortelsecties zijn vaak prima rijdbaar voor aMTB'ers. Hoge wortels kunnen vooral in combinatie met een steile of mulle klim een moeilijk of onrijdbaar element vormen.

Let op: bodemvrijheid, tractie en de mogelijkheid om voldoende snelheid te behouden.



Praktijkvoorbeeld 2 – BREEDTE

Niet alleen de breedte van het pad telt.

Een aMTB is aanzienlijk breder dan een reguliere MTB. Een smal spoor hoeft echter niet direct een knelpunt te zijn, zolang er naast het spoor voldoende vrije en rijdbare ruimte voor de wielen aanwezig is.

Let op: bomen, paaltjes, stronken en andere obstakels naast het rijspoor.



Praktijkvoorbeeld 3 – OFF-CAMBER

Wanneer ontstaat kantelgevaar?

Door de grotere breedte en drie- of vierwielige opbouw reageert een aMTB anders op een schuin aflopend pad. Een sterke off-cambersituatie kan leiden tot zijwaarts kantelen en kan buddyhulp noodzakelijk maken.

Let op: hellingshoek, geulvorming en obstakels aan de lage zijde.



Praktijkvoorbeeld 4 – SCHERPE BOCHT

Past niet alleen de fiets, maar ook de bocht?

Door de grotere lengte en draaicirkel kan een scherpe bocht voor een aMTB moeilijk of onrijdbaar zijn. Vooral obstakels aan de binnen- en buitenzijde kunnen de beschikbare manoeuvreerruimte beperken.

Let op: draaicirkel, beschikbare breedte en obstakels rondom de bocht.





Waarom hebben we richtlijnen?

MTB-routes zijn ontworpen voor reguliere mountainbikes, niet voor adaptive mountainbikes.

De AMBI richtlijnen zijn handvatten om:

- knelpunten te herkennen
- praktische oplossingen te bieden
- routes te inspecteren en te classificeren

Van richtlijn naar classificatie

Onderscheid in moeilijkheid en buddyhulp.

aMTB
moeilijkheidsgraad:
makkelijk



aMTB
moeilijkheidsgraad:
gemiddeld



aMTB
moeilijkheidsgraad:
moeilijk



aMTB
moeilijkheidsgraad:
zeer moeilijk



aMTB
buddyhulp:
zelfstandig of weinig hulp



aMTB
buddyhulp:
veel hulp nodig



aMTB
buddyhulp:
zeer veel hulp nodig



aMTB
buddyhulp:
niet haalbaar met aMTB



Waarom is classificatie belangrijk?

Adaptive mountainbikers moeten vooraf kunnen inschatten of een route past bij hun:

- fiets ervaring
- technische skills
- fysieke mogelijkheden

Waar?

Vermelding op MTBroutes.nl
Specifieke aMTB route-informatie.



A screenshot of the MTBroutes.nl website. The page displays the 'Aalten (Oost)' route, which is 22.8 kilometers long and has a difficulty rating of 2.44 stars. The route is shown on a map with a red line indicating the path. A profile view of the route is also visible, showing the elevation changes. The website includes a navigation bar with links to Home, Aalten routes, Nieuws, MTB Shop, MTB Diversen, Over MTBroutes, and Mijn MTBroutes. The main content area features a map, a route profile, and a list of nearby routes. The footer contains contact information and a disclaimer.

Bebording

Classificeren → informeren



Classificatie



Waarschuwen en omleiden



Deze presentatie is een introductie.

De praktijkvoorbeelden laten zien hoe eigenschappen van een aMTB invloed hebben op de rijdbaarheid van een trail.

Voor de volledige maatvoering, afwegingen en richtlijnen verwijzen we naar de AMBI Richtlijnen voor Adaptive Mountainbiken op mountainbikeroutes op onze website:

www.adaptive-mtb.nl



De mooiste inspectie?

Een route waar niets aangepast hoeft te worden.

Neem adaptive mountainbiken mee bij:

- ontwerp
- aanleg
- en onderhoud

Samen naar een inclusieve mountainbike sport!





ADAPTIVE TRAILS. INCLUSIVE RIDING.