

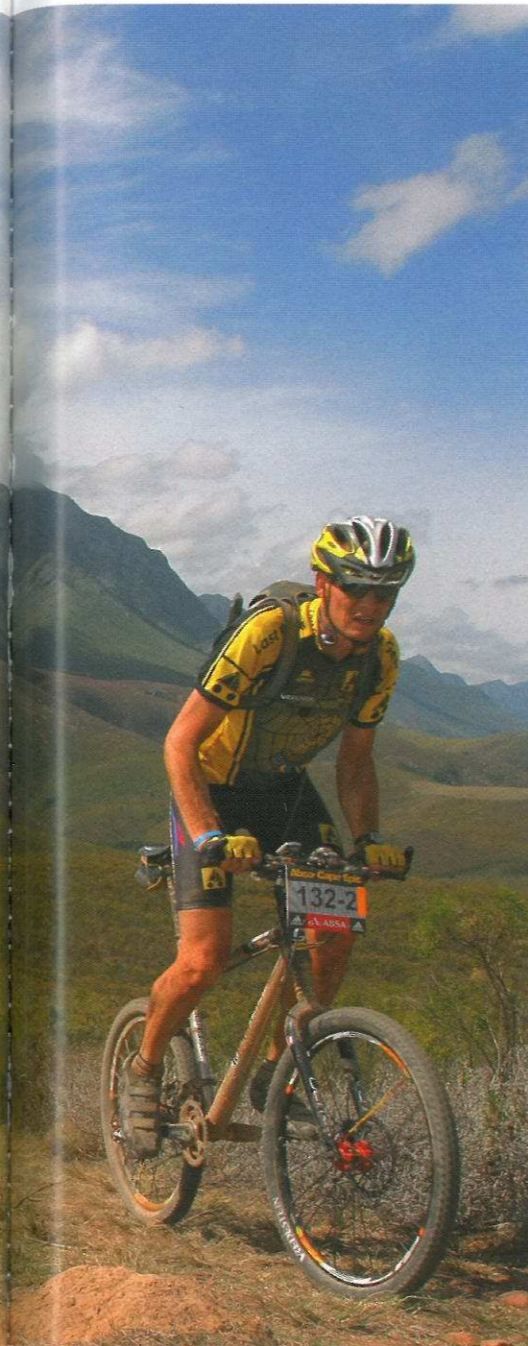
CLUBBEZOEK



Last Gear Eerbeek

Tussen de Gelderse steden Apeldoorn en Arnhem ligt het dorp Eerbeek. Het is de thuisbasis van Mountainbikevereniging Last Gear, die in de omliggende bossen van de Veluwezoom een schitterend trainingsgebied heeft. Bikefreak ging op onderzoek uit en leerde meer over mooie toertochten, ambitieuze marathonrijders, het afzien tijdens de Cape Epic, het speciale trainingsveld en de plannen voor de toekomst.

TEKST Jim van Overbeek
FOTO'S www.lastgear.nl / www.sportograf.com



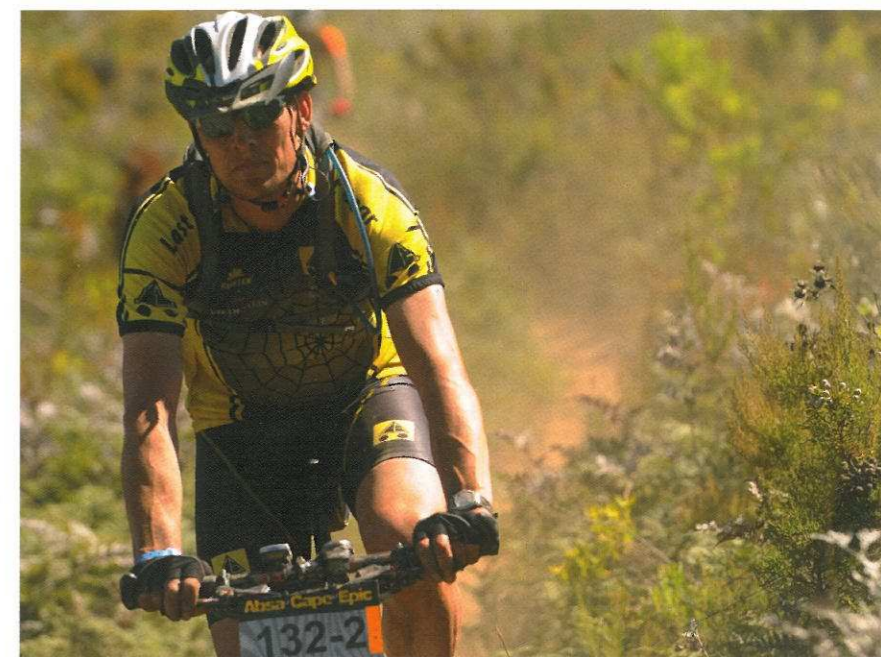
AFZIEN TIJDENS DE LEGENDARISCHE CAPE EPIC

LAATSTE VERSNELLING

"We zijn 11 jaar geleden gestart", vertelt Roor de Gans, de enthousiaste voorzitter van de vereniging. "Vorig jaar hebben we daarom een mooi jubileum kunnen vieren. Het is destijds begonnen met verschillende rijders die altijd bij een wielenzaak in Eerbeek kwamen en samen tochten reden. Toen de wielenzaak op een gegeven moment vertrok, hebben de mannen besloten een onafhankelijke mountainbikevereniging te starten. Er werd afgesproken dat er geen zware verplichtingen zouden zijn voor de rijders en voor technische ondersteuning werd voortaan aangeklopt bij FietsPRO van den Beld, een enthousiaste tweewielerspecialist die de nieuwe vereniging graag met raad en daad wilde bijstaan. Last Gear betekent 'laatste versnel-



TIJDENS DE 24U RACE IN ASSEN



ling' oftewel 'grootste verzet'. Je weet wel, veel meters bij één omwenteling van de pedalen. Last Gear is in de afgelopen jaren flink gegroeid en heeft inmiddels 190 leden: dames, heren en jeugd."

CLUBHOME

"We hebben het nu prima voor elkaar", aldus Roor de Gans. "We hebben de beschikking over een leuk clubhome, dat we delen met een tafeltennis- en een touwtrekvereniging. Drie totaal verschillende sporten, inderdaad. Het voordeel is dat wij er vaak in het weekend zijn en de andere clubs door de week hun trainingen hebben. Met goede afspraken loop je elkaar niet voor de voeten. Bij het clubhuis ligt een speciaal trainingsveld, waarvan wij gebruik kunnen

maken. Op dit veld kunnen we bepaalde trainingvormen uitstekend uitvoeren. Er is geen hoogteverschil, maar omdat wij ook vaak clinics voor beginners verzorgen, is het eigenlijk beter zo. Het clubhuis fungeert ook als plaats voor de 'sociale cooling down', zoals wij dat noemen. Het is leuk om met elkaar na afloop een kop koffie te drinken en gezellig nog wat na te praten of nieuwe plannen te maken."

TRAININGEN

"Bijna iedere zondag staat er een clubrit op het programma, waarbij er een groepsindeling naar prestatieniveau is. In het zomerseizoen rijden we ook door de week. Daarnaast nemen we door het jaar heen deel aan verschillende mooie toertochten en er is een speciaal clubweekend in



'NORTH SHORE' DREAMS

september waarvoor wij meestal naar het buitenland trekken. Naast de offroad-ritten zijn er ook mogelijkheden voor leden die het fijn vinden om wat snelheid te maken met de racefiets. Daarvoor mogen zij aansluiten bij de trainingen op de weg van onze collega-vereniging De Veluwerijders in Dieren. Op hun beurt mogen de Veluwerijders meerijden met onze mountainbikeritten. Een bijzondere samenwerking! Tevens heeft Last Gear een populaire Ladies Only-mountainbikegroep, die op dit moment rond de 25 dames telt. Ook organiseren wij als club zelf een toertocht, die meestal in maart gehouden wordt, een avondvierdaagse en eens in de twee jaar een spannende Halloween-nachttocht."

WEDSTRIJDEN

"Om onze wedstrijdrijders zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn, is Last Gear ook lid geworden van de KNWU. Heel handig, bijvoorbeeld bij het aanvragen van licenties. We hebben verschillende teams die actief zijn tijdens crosscountrywedstrijden en marathons. Deze laatste groep trekt naar evenementen zoals de RWP-Marathoncup, Duchenne Heroes en zelfs naar de loodzware TransAlp en de Cape Epic!"

VOORDELEN

"Als je lid wordt van Last Gear, betekent dat ook dat er verschillende voordelen op je liggen te wachten", gaat Roor de Gans verder. "Korting op inschrijfgeld bij toertochten, zes maal per jaar ons clubblad 'Track', een gratis vergunningssticker voor terreinen van Natuurmonumenten én korting op kleding en fietsonderdelen. Daarnaast hebben wij een bruikleensysteem voor clubmountainbikes, GPS-apparatuur en een speciale fietskar voor het vervoer van meerdere bikes!"



EEN POPULAIRE FIETSFIT-CLINIC

FIETSFIT

"Last Gear is heel actief met FietsFit, een initiatief van de NTFU. Dit is een beginnerscursus van zes lessen die gedurende een periode van zes weken wordt gehouden. De NTFU zorgt er voor dat deze clinic uitgevoerd wordt door een tweewielervakman en een instructievereniging in een bepaalde regio. Uiteraard vormen wij bij dit project een team met FietsPRO van den Beld. Deze cursus is zeer laagdrempelig. Mensen kunnen met een eigen mountainbike deelnemen, maar als dat gewenst is, staat een tiental clubfietsen tot hun beschikking. Wij krijgen hierbij echt veel steun van de NTFU. Door deze FietsFit-clinic hebben wij in relatief korte tijd 70 nieuwe leden kunnen verwelkomen. Een mooi resultaat!"

BMX-BAAN

"Eén van onze plannen voor de toekomst is het realiseren van een BMX-baan op ons trainingsveld", besluit Roor de Gans. "Dit zou een ideale mogelijkheid zijn om ook de jonge fietsfans aan ons te binden. Een eigen baan op een afgesloten veld en assistentie van kundige trainers, dat is voor veel ouders van jonge kinderen een veilige gedachte. Daarnaast is er contact met de talentvolle Elis Ligtlee, die bij ons in het dorp woont. De zeventienjarige Elis is achtvoudig Wereldkampioene BMX en het zou mooi zijn als Last Gear met betrekking tot dit project met haar zou kunnen samenwerken."

INFO: WWW.LASTGEAR.NL