



Een succesvolle stepvakantie

betekent overbodige troep thuis laten...

Wat zijn de tips en tricks als je een stepvakantie gaat doen. Hier een flyer met wat handige info voor een stepvakantie. Heb u na het lezen van deze flyer nog vragen neem contact op met de Nederlandse Autoped Federatie (www.autoped.nl). Op vakantie met de step betekent avontuur en uitdaging.

Het vervoeren van je bagage op de step gebeurt op een drager op het voorwiel of een karretje achter de step. Een rugzak met alle bagage is een afzader. Immers, bij elke afzet moet het been op de plank het gewicht van de rugzak (naast je lichaamsgewicht) naar boven tillen. Dat gaat echt tegen je werken op de lange termijn. Wat wel kan is wat kleine spulletjes in een rugzakje mee nemen, maar geen zware bagage.

Wat we ook afraden is een bagagedrager op het achterwiel, dit in verband met de beenzwaai naar achteren. Als een stepper vermoed raakt dan komt het nog al eens voor dat het afzetbeen niet in één rechte lijn naar achteren wordt afgezet. Om blessures te voorkomen dus geen achterdrager tenzij deze heel smal en goed afgeschermd is.

Alles op het voorwiel!

Een bagagedrager op de voorvork heeft bij velen de voorkeur.

Een aluminium drager bijvoorbeeld: licht van gewicht, betaalbaar en redelijk makkelijk te monteren. Een tas er op en je bent klaar voor vertrek.

Het enige nadeel is dat je beperkt bent in je beenzwaai naar voren. Je zult echt op een 'moderne' steptechniek moeten gaan trainen (als je die niet al beheerst). Deze techniek wordt ook in de stepwedstrijdsport gebruikt.

In het kort: bij de zwaai naar voren knie ver inbuigen. Dus geen gestrekt been naar voren zwaaien. Maar knie optillen en bij de afzet het been als het ware laten vallen. En een mooi voordeel is dat deze techniek u op ten duur sneller doet stappen en het ook beter voor uw rug is in vergelijking met een lange gestrekte zwaai naar voren.

Een kar of aanhanger achter de step is ook een optie maar niet echt geliefd bij insiders. Een stepper zet af en bij elke afzet moet de kar mee getorst worden. Het is niet zoals bij een fiets waarbij het tempo constant blijft door de redelijk constante druk op de ketting.

Bij een stepper is er altijd een moment van afzet en uitrol.

Maar goed, in het verleden zijn er wel steppers geweest die een aanhanger hebben gebruikt. Echter insiders zie je met een voordrager en tas(sen) stappen op vakantie.

De hoeveelheid bagage

Extreem veel bagage kun je niet meenemen tijdens een stepvakantie (tenzij je een volgauto mee hebt, maar dat is natuurlijk niet echt een stepvakantie). Maar waarom ook al die overbodige rompslomp, neem mee wat je nodig hebt. Zo'n spartaanse trektocht geeft veel voldoening.



Vier t-shirtjes, wat ondergoed, trui, regenjas, extra paar schoenen, klein fototoestel, 3 paar sokken, tube handwasmiddel, tandenborstel, muggenolie, pleisters, tekensetje (insect), je paspoort, je creditcard of bankpas, een zonnebril, helm (indien er bergen zijn), tent (eventueel verdelen over meerdere steppers in de groep), slaapzakje, slaapmatje..... uhhh dat was het wel, veel meer ruimte zul je niet over hebben in je tas.

Heb je wel meer ruimte over, let dan goed op: al het gewicht dat je meeneemt moet je voortstappen! Hoe lichter de tas, hoe makkelijker de vakantie :). Je zal niet de eerste stepper zijn die op vakantie de bergen niet over komt vanwege te zwaarbeladen step of van de berg afraast als een Formule-1-wagen. Je gewicht zit laag op een step en daarom is je afdaalsnelheid al gauw heel snel.

>>

Mogelijke basis-attributen:

- lichtgewicht tent en slaapmatje
- lichtgewicht slaapzak (die je klein kan verpakken).
- lichtgewicht kookgerei
- binnenbandsetje(s) (voor- en achterwiel)
- bidonhouder en bidon
- fietscomputer
- (nat weer in het vooruitzicht): waterdichte ademende sokken (bijv. Sealskinz).
- Tweede huid blarenpleisters (bijv. Compeed).

Punten voor het vertrek

- 1 Test je step volbeladen tijdens een tochtje van minimaal 20 km vooraf. Zo'n tochtje doet wonderen. Step ook tijdens deze testtocht een afdaling om te kijken of je de step goed onder controle kan houden en de remmen bestand zijn tegen het gewicht dat op step zit.
- 2 Als er een tent en kookgerei mee gaat bevestig deze zaken dan goed zodat ze niet irritant rammelen of los raken in een afdaling of bij een drempel.

Fitheid / 't fysiek

Zorg dat je fysiek fit bent voor de start van een vakantie. Begin je direct al met lange afstanden train dan van te voren. Neem juiste (bij voorkeur ademende) kleding mee en indien mogelijk minimaal twee paar sportschoenen. Als het ene paar nat wordt, dan kun je altijd nog verder met je tweede paar.

De voeten da's een belangrijk deel van je lichaam bij een stepvakantie: veel zenuwpunten en essentieel voor je mobiliteit. Wat ook een aanrader bij langdurige reisdagen is het dragen van sokken die ademen en toch redelijk waterdicht zijn. Bijv.

het merk Sealskinz. Het is wel een investering maar blaren tijdens een stepvakantie zijn geen pre. Blaren kunnen ontstaan bij nieuw schoeisel of veel kilometers met natte sokken (80 km en meer) en natte schoenen. Note: blaarvorming is normaal geen veel voorkomend probleem in de stepsport.

De eerste 2 dagen in een stepvakantie zijn even wennen, even afzien. Daarna gaat het super, mark our words. Fysiek en pittig is het wel. Vooral als je een bergzame streek kiest.

Een stepvakantie heeft iets extreems en toch is het relaxed vreemdgenoeg. Fit zijn en blijven is een essentieel ook op vakantie.

Step mee het vliegtuig in

Dat klinkt vreemd, maar de Step is best fly-able. Wedstrijdsteppers naar buitenlandse wedstrijden doen niet anders. Sommige merken zoals Kickbike hebben zelfs een speciale step-reistassen op de markt. Belangrijk is wel goed te checken of eventuele ritsen sterk genoeg zijn.

Soms kan de step zelfs gratis mee als bagage de band op. Echter ontdekt de inchecker dat er iets in zit met 'bike'.. dan moet je vaak betalen, en wordt de tas met step via een apart karretje vervoerd. In dat geval wordt de step gezien als fiets of als sportmateriaal. Vergeet niet de lucht uit de banden te laten voor je inchecked.

Je hoeft geen speciale tas te hebben om je step in te vervoeren. Je kan ook gewoon de wielen er uithalen, deze samenvoegen met het frame, alles zo klein mogelijk maken en karton en tape er om heen. Zorg wel dat je ook rekening houdt met een eventuele terugvlucht in dat geval.

Step mee de rails op

Dat gebeurt veel, dagelijks. In Nederland is het NS reglement sinds 1999 aangepast op de step. Een kinder- en vouwstep mag gratis mee. Voof gewone steps moet betaald worden, net als voor een fiets (voorheen was de autoped gratis). Pak je de step in (in tas of karton) dan mag de step doorgaands gratis mee.

In het buitenland per trein reizen en step mee is best oke, let echter wel even op of de spoorwegen aldaar ook bagageartikelen zoals fietsen (en steps) direct afgeven als je uitstapt en niet pas een dag later beschikbaar stellen aan de passagier.

Step mee in de auto

Als je voor een vakantie met de auto kiest is het best mogelijk om de step mee te nemen. Steeds meer mensen doen dit.

Een fietsendrager met rails is ideaal voor het vervoer van een step.

En als je over een lichtgewicht step (bijv.

Kickbike of soortgelijk) beschikt met snelsluiters dan ben je al klaar door alleen het voorwiel er uit te halen. Veel steps passen dan op de

achterbank of zelfs in de koffer, als je de wielen er uithaalt. Ook op het dak, in de camper, caravan of op de

fietsdrager de step kan gewoon mee.

Ideaal op vakantie, je blijft fit, de step benodigt weinig onderhoud, er afgezien van de banden kan er aan een step weinig stuk gaan.

