

# Mtb-route Lauwersoog: 'Een coole houding fietst beter'

MAAIKE BORST

**LAUWERSOOG** Slalommen, slippen, schansspringen en zelfs voetballen: het kan op de mountainbike. Zaterdag was het allemaal te leren bij de opening van de mtb-route bij Lauwersoog.

„Nu wil ik dat je gaat fietsen alsof je vet cool bent.” De instructeur is bloedserieus. Een coole houding is namelijk niet alleen stoer, het fietst ook gewoon beter. Daarom doen al die jonge gasten zo.

Voor ons ligt een parcours met een schans. Of een schansje eigenlijk. De truc is: niet gaan proberen om te springen of extra af te zetten, maar gewoon doorfietsen en als je loskomt je gewicht naar achteren verplaatsen – daar waar je fiets nog contact maakt met de grond.

Het is zaterdagmiddag op de camping van Lauwersoog. Vandaag wordt de nieuwe mountainbikeroute officieel geopend en om dat te vieren wordt gratis mountainbikeles gegeven. Eerst waren de beginners en de kinderen, nu zijn de meer gevordenden aan de beurt. En die moeten een schans over.

Trappen, trappen, trappen, loskomen van je zadel, gewicht naar achter en...baf. Daar gaat een vrouw onderuit. Niet cool, maar in de herkansing haalt ze het wel. Verder valt niemand. In een treintje nemen de mountainbikers de hindernissen, met gladde sportkleden aan en veilige helmpjes op het hoofd.



**Jonge mountainbikers wagen zich nabij de jachthaven van Lauwersoog aan een spelletje waarbij ze elkaar uit een bepaalde ruimte moeten duwen.** FOTO JAN ZEEMAN

Langs de kant staat Lars Kram glunderend toe te kijken. Hij is dé man achter de nieuwe mtb-route. Hij nam het initiatief in 2015, gemeente en provincie haakten in. Kosten: 80.000 euro. Groningen had te weinig routes voor mountainbikers vond Kram. Nu heeft hij er een in zijn achtertuin.

Natuurlijk gaat de groep na de clinic ook nog de nieuwe route over. Over kleine bochtige zandpaadjes tussen de bomen, over hindernissen heen en onder takken door. „Blijf boven je zadel hangen, dan ben je wendbaarder”, is de tip. De versnelingen staan licht, de banden zijn

breed. De felgroene jasjes van de instructeurs zijn van verre zichtbaar.

Een paar keer een oversteek over de grote weg, af en toe kleine stukje over het gewone fiets- of wandelpad, een korte glimp van de sluizen en dan terug naar de camping. „Het is echt anders fietsen dan in Drenthe”, zegt een ervaren fietser uit de groep. „Daar is het alleen maar bos, bos, bos. Hier kom je ook nog langs het water.”

De nieuw geleerde kunst van fietsen over een schans is niet aan bod gekomen. Deze route is niet voor specialisten, maar voor liefhebbers. Van alle leeftijden.