





JUST
GRAVELBIKE

Lannoo

INHOUD



**GRAVELBIKEN IS EEN
PRACHTIGE EN ENORM
GEVARIEERDE SPORT — 7**

**DE GESCHIEDENIS VAN
DE GRAVELBIKE: VAN HYPE
NAAR VASTE WAARDE — 10**

- Geboren uit de crossfiets — 11
- De originele gravelbike — 11
- Wat zorgde voor
de kentering? — 12

**DE ENE GRAVELBIKE
IS DE ANDERE NIET — 14**

- Allroadfiets — 15
- Gravelracer — 16
- Avontuurlijke gravelbike — 18
- Bikepackingfiets — 18
- E-gravel — 20
- In een notendop — 21
- Waar moet je op letten? — 21

**DIT IS GEEN GRAVELBIKE (MAAR
KOMT WEL IN DE BUURT!) — 22**

- De endurance-racefiets — 22
- De crossfiets — 23
- De hardtail-mountainbike — 24

MATERIAALKEUZES — 28

- Aluminium, carbon, staal
of titanium? — 28

- Shimano, Campagnolo
of Sram? — 31
- Extra comfort — 35
- Welke banden en velgen? — 35
- De contactpunten — 39

DE IDEALE BEGINNERSFIETS — 41

**BUDGETTIP: START MET EEN
GOEDKCOPE CROSSFIETS — 45**

**WAT DRAAG JE OM
TE GRAVELEN? — 48**

- Comfortabel, veelzijdig
en duurzaam — 48
- Kies bibshorts met zakjes — 49
- Merino? The way to go! — 50
- Wie het schoentje past... — 50
- No-brainers: een helm
en fietsbril — 51

NEXT LEVEL? GRAVELRACING — 54

- Born in the USA — 54
- Anders in Europa — 55
- Stevig niveau — 56
- 5 tips voor de beginnende
gravelracer — 56

**BIKEPACKING VOOR BEGINNERS
EN GEVORDERDEN — 62**

- Bikepacking 'beginner' — 62
- Bikepacking 'advanced' — 66

ETEN EN DRINKEN — 70

- Stevige basis — 70
- Trainingsdag — 71
- Sportontbijt — 71
- Tijdens de rit — 72
- Drink voldoende — 72
- De rit — 73
- Valkuilen — 73

PIJNVRIJ OP DE FIETS — 74

- Maten meten — 74
- Misverstanden voorkomen — 74
- Details afstemmen — 77
- Extra tips — 78

ZO MAAK JE DE MOOISTE GRAVELROUTES — 79

- Start met een fiets-gps — 79

DE MOOISTE GRAVELSTREKEN IN BELGIË EN NEDERLAND — 83

- De Kempen — 83
- Limburg en het Nationaal Park
Hoge Kempen — 85
- Hageland — 87
- Brabantse wouden — 88
- De Oostkantons — 89
- Belgisch-Luxemburg — 91
- De Veluwe — 94
- De Utrechtse Heuvelrug
en Lage Vuursche — 95
- Zuid-Limburg — 95
- De achterhoek — 97

DE MOOISTE GRAVELSTREKEN IN EUROPA — 99

- Zweden en Finland — 99
- Andalusië — 100
- Dolomieten — 102
- Eifel — 103
- Toscane — 104
- Girona — 105
- Schotland — 107
- Champagnestreek — 108

RIJTECHNIEK OP DE GRAVELBIKE — 112

- In een notendop — 115

ONDERHOUD ZONDER FOUT — 118

TRAINING EN CONDITIEOPBOUW — 128

- Overtraind? — 128
- Klimmen — 129
- Lang en traag,
maar niet saai — 130
- Schema's volgen — 131

VERMIJD DEZE 10 BEGINNERSFOUTEN — 133

ALFABET VOOR GRAVELPRET — 140

GRAVELBIKEN IS EEN PRACHTIGE EN ENORM GEVARIEERDE SPORT

'From zero to hero' in amper een vijftal jaar tijd: het verhaal van de gravelbike in de Lage Landen leest haast als een sprookje. Hij kwam, zag en overwon het hart van de ene na de andere fietser. Gravel bracht een soort goudkoorts teweeg in de fietsenbranche, geholpen door de coronapandemie, die de verkoop deed pieken en die ons opnieuw leerde om onze eigen streek te ontdekken en te waarderen. Fietsconstructeurs, kledingfabrikanten, producenten van onderdelen en accessoires: iedereen sprong massaal op de kar. Wie de overtuiging had dat de gravelbike een hype was die even snel weer zou overwaaien, die is eraan voor de moeite. Gravel is een blijver!

Het mooie aan gravelbiken is de grotere connectie die je hebt met de natuur. Je fietst weg van het steeds drukker wordende verkeer en je verlaat platgetreden paden waar je misschien al wel honderden keren langs bent gekomen met de racefiets, met de auto of te voet. Zelfs je eigen regio kan je nog verrassen wanneer je eens offroad gaat. Je denkt nu misschien: dat kan toch ook met een mountainbike? Klopt! Maar een gravelbike is nog een stuk veelzijdiger en komt in Vlaanderen en Nederland haast overal perfect tot zijn recht. Echt technische mountainbikeparcoursen hebben we amper, want daarvoor moet je naar de Ardennen of naar de bergen. Maar wat je hier wel



vindt, is een spinnenweb aan kleine straatjes, grindpaden, aardewegen, bospaden, single-tracks en ga zo maar door. We combineren hier altijd stukjes verharde en onverharde weg en juist daarin schuilt het grote voordeel van de gravelbike. Op asfalt of op rechttoe rechtaan grindwegen kun je lekker veel snelheid maken en voelt zo'n fiets haast aan als een comfortabele racefiets, terwijl je er ook gerust mee door de modder of over wat ruwere stenen mag knallen. Het

maakt de multi-inzetbare gravelbike ook ideaal als winterfiets voor pendelaars of om – haast letterlijk – je grenzen te verleggen en op bikepacking te gaan. Nóg zoiets wat de afgelopen jaren superpopulair is geworden.

Gravelen is dus offroadfietsen zonder dat het echt technisch of risicovol wordt. Het is toegankelijker en relaxter dan het pure mountainbiken en daar zetten ook organisatoren van gravevents op in. De gemoedelijke graveltochten met gezellige 'après-bike'-feestjes

springen als paddenstoelen uit de grond. En terwijl gravelraces in Amerika al even ingeburgerd zijn, spelden nu ook in Europa meer en meer snelle jongens en meisjes een rugnummer op om elkaar op de 'groads' het snot voor de ogen te rijden. Ex-profrenners springen massaal op de gravelbike om het koersvirus ook na hun wielervedioen nog even te voeden, terwijl de grote namen in het peloton gravelraces als een leuk tussendoortje zien om de dagelijkse sleur van eten, slapen en trainen

te doorbreken. Al die aspecten maken de sport alleen maar veelzijdiger, aantrekkelijker én populairder.

Kortom: ben je op zoek naar een fiets die je tegelijk inspanning en ontspanning brengt? Voel je je aangetrokken tot een soort subcultuur waarin alles mag en niets moet? Wil je proeven van avontuur, van goeie vibes, van vrijheid?

Just Gravel!



GESCHIEDENIS VAN DE GRAVELBIKE: VAN HYPE NAAR VASTE WAARDE

Wat velen enkele jaren geleden nog bestempelden als een hype en een verzinsel van de fabrikanten om de arme fietser opnieuw geld af te troggelen, is nu een vaste waarde geworden. De gravelbike veroverde stormenderhand het fietslandschap, maar dat ging niet in één keer en zonder slag of stoot.

First things first: de gravelbike is niet nieuw. In het prille begin van de fietsgeschiedenis had je maar weinig gladde asfaltwegen, waardoor zowel gewone als 'snelle' fietsen zich op grind- en aardewegen moesten voortbewegen.



Met de opkomst van asfaltwegen kreeg je meer differentiatie en werden racefietsen lichter en kregen ze smalle banden. Naast racefietsen heb je ook al decennialang reisfietsen, gemaakt om fietstassen mee te sleuren en in die zin de voorlopers van het moderne bikepacking.

Aan de andere kant had je de mountainbike. Die was nog geen decennium oud of halverwege de jaren tachtig sloegen merken als Specialized en Bridgestone al aan het experimenteren met fietsen die afgeleid waren van mountainbikes, maar die met een koersstuur op zoek gingen naar een meer endurance- en allroad-gericht publiek. Commercieel succes bleef uit, hoewel enkele toppers uit het pure mountainbiken wel een tijdlang hun heil zochten in de combinatie van een 26" mountainbikeframe (29" bestond nog niet) met een verende vork, een steil omhoog lopende stuurpen en een koersstuur met STI-rem/schakelgrepen.

GEBOREN UIT DE CROSSFIETS

Uiteraard kun je de geschiedenis van de gravelbike niet loskoppelen van de crossfiets. Vanaf de jaren '60 kreeg je gespecialiseerde modellen voor cyclocrosswedstrijden, afgeleid van de crossfiets, maar met andere remmen en ruimte voor bredere banden en voor de modder die eraan vastplakte. Uiteindelijk werden die fietsen naast mountainbikes ingezet voor wedstrijden over onverhard terrein, die in de jaren '90 in de VS ontstonden (in Europa had je sinds 1984 ook al de Bretonse koers Tro Bro Léon over voornamelijk onverharde wegen). Zoals dat altijd gaat, werden die steeds serieuzer en kwam iemand met een specifieke fiets op de proppen.

DE ORIGINELE GRAVELBIKE

Salsa was het eerste fietsmerk dat in 2010/2011 met de Warbird een gravelbike op de markt bracht en hem ook zo noemde. Die had een langere

bovenbuis dan een crossfiets om stabielier te kunnen dalen, had meer ruimte tussen voor- en achterspoek voor bredere banden en om modderophoping te voorkomen, en schijfremmen. Vanaf dat moment was het gewoon wachten tot de trend aansloeg en andere merken en fabrikanten van onderdelen op de kar sprongen.

WAT ZORGE VOOR DE KENTERING?

Intussen werden mountainbikes steeds efficiënter, waardoor de wedstrijdorganisatoren almaar meer uitdagende parcoursen gingen bouwen. Daarmee hebben ze samen de lat bijzonder hoog gelegd en wel in die mate dat veel mensen het 'echte mountainbiken' vanwege de risico's laten voor wat het is. De steeds betere mountainbikes zijn ook gebouwd om op de uitdagende omlopen prima te presteren, maar rijd je met zo'n high-end MTB een toertocht in Vlaanderen of Nederland, dan kun je slechts een fractie van het potentieel van die fiets benutten.

Tegelijk zoeken mensen na een tijdlang op de weg te fietsen graag eens andere oorden op. Bovendien is het verkeer er niet bepaald fietsvriendelijker op geworden. Dat maakt de aantrekkingskracht van die gravelpaden zo groot: enerzijds is het niet zo gevaarlijk als een supertechnische mountainbiketrack in het nieuwste bikepark, anderzijds brengt het je wel op plekken die je met de racefiets niet kunt bereiken, zonder het gevaar dat je van je sokken wordt gereden door een gefrustreerde automobilist.

Nu zijn we op het punt beland dat elk zichzelf respecterend merk van sportfietsen minstens één en liefst meerdere gravelmodellen in het gamma heeft, goed voor elk type van gebruik, van wedstrijden tot avontuurlijke fietstrips met bagage. Het moge duidelijk zijn dat de gravelbike daarmee de hype ver is overstegen en is uitgegroeid tot een vaste waarde.



DE ENE GRAVELBIKE IS DE ANDERE NIET

De gravelbike is in korte tijd niet alleen heel populair, maar ook volwassen geworden. In de loop van enkele jaren is dit segment uitgegroeid van een hype die nog op zoek was naar de juiste richting tot duidelijk onderverdeelde modellijnen. Dat gaat van snelle fietsen die bijna aanleunen tegen de crossfiets tot alleskunnners met vering voor en achter. Daartussen vind je een brede waaier aan gravelbikes, zodat er voor elk wat wils is. Je moet gewoon weten wat je wilt. Om het je eenvoudiger te maken om te kiezen, wijzen we je op de duidelijke én op subtiele verschillen binnen deze rijke categorie van de gravelbikes.

Terwijl de meeste merken de gravelscene ooit hebben betreden met één modelletje, zit de meerderheid daarvan enkele jaren later al aan twee, drie of meer verschillende gravelbikes. Dat maakt het voor de ene gemakkelijker om te kiezen, want je hebt nu fietsen met verschillende doelen – en voor de andere juist moeilijker, want je moet nu echt weten wat je wilt voordat je kunt kiezen. Niet eenvoudig voor twijfelaars, maar juist daarom maken we een overzicht van de verschillende, niet altijd heel duidelijk afgelijnde categorieën, met hun specifieke kenmerken, voor- en nadelen, en hun inzetbereik. Om je helemaal op de juiste weg te zetten, geven we telkens ook voorbeelden van modellen die bij elk type aansluiten.

ALLROADFIETS

Deze fietsen overspannen vaak twee categorieën: enerzijds de comfortabelere kant van de racefietsen (endurance-racefietsen) en anderzijds de lichte gravel.

→ KENMERKEN

- Minder bandruimte dan pure gravelbikes, vaak maar tot 40 à 42 mm.
- Weinig vaste bevestigingsopties voor fietstassen, rekjes of spatborden, dus voor bikepacking moet je alles met velcro's vastmaken.
- De voorvork wijst niet al te schuin vooruit, omdat de geometrie van de endurance-racefietsen is overgenomen, waardoor je niet comfortabel op ruwe offroadstukken kunt rijden, maar wel vlot op asfalt kunt sturen.



De allroadfiets

- De ideale fiets om dankzij één wielset met racebanden en één wielset met gravelbanden het hele jaar door alles te kunnen rijden.

→ MODELLEN

Merida Scultura GR, Ridley Grifn, Colnago C68 Allroad...

GRAVELRACER

Ga je het liefst snel vooruit, heb je weinig ambitie om op een meerdaags avontuur te vertrekken en denk je eraan om een gravelrace te betwisten, dan is dit jouw perfecte wapen op twee wielen.

→ KENMERKEN

- Maximale bandbreedte is iets ruimer: zo'n 42 tot zelfs 47 mm, zodat elk type gravelrace kan worden gereden.
- De geometrie is gravelgericht, zodat je controle behoudt op technische stroken, maar toch nog in een racegerichte fietspositie kunt zitten.
- Gewicht en stijfheid spelen een voorname rol, dus vind je in deze categorie de lichtste en meest efficiënte gravelmodellen. Zelfs aerodynamica wint aan belang bij de gravelrace, wat leidt tot slimme snuffjes.
- Ook op een gravelracer kun je (bredere) racebandjes monteren en nog altijd niet het gevoel hebben dat je efficiëntie mist als je de fiets eens wilt inzetten op het asfalt.
- Veel meer dan een extra montagemogelijkheid voor een derde bidonhouder onder aan de schuine buis en een bovenbuistasje zul je niet aantreffen.

→ MODELLEN

Pinarello Grevil F, Specialized Crux, Canyon Grail, Wilier Rave SLR, Ridley Kanzo Fast, Cervélo Aspero, 3T Racemax...



De gravelracer



De avontuurlijke gravelbike

AVONTUURLIJKE GRAVELBIKE

De grootste durvers en de stuntlui onder de gravelaars gaan voor het type dat de ruwste offroadpaden aankan.

→ KENMERKEN

- Veel snuffjes komen over uit de mountainbikewereld. Denk aan vering aan de voor- en zelfs achterkant, een telescopische zadelpen, een breder uitwaaierend stuur en een zogenoemde 'luie' geometrie, die voorrang geeft aan controle en stabiliteit boven directheid.
- De bandruimte groeit tot zo'n 50 mm. Wie nog breder wil of een speelser rijgedrag wil (ten koste van de snellere 700c-racewielmaat) kan zelfs gaan voor wielen met een diameter van 27,5 inch (ook bekend als 650b).
- Die offroadcapaciteit gaat iets ten koste van de snelheid en het gewicht, waardoor accelereren en klimmen minder snel gaan.
- Meestal is dit type ook voorbereid op de montage van tassen en andere accessoires.

→ MODELLEN

Pinarello Granger, Canyon Grizl Trail, Merida Silex, BMC URS, Specialized Diverge, 3T Extrema Italia, Giant Revolt X...

BIKEPACKINGFIETS

Het avontuur kun je ook opzoeken door je hele hebben en houden (althans een klein deeltje daarvan) op fietsreis mee te nemen. Bikepacking is de laatste jaren serieus populairder geworden en dat inspireerde ook de fietsfabrikanten.

→ KENMERKEN

- De framegeometrie is voornamelijk gericht op comfort, zodat je automatisch wat meer rechtop zit, en op stabiliteit in plaats van vinnigheid.
- Bandruimte is meestal geen probleem en kan ook tot zo'n 50 mm gaan. Ook bij de bikepackers is de 650b-wielmaat nog populair.
- Op het frame en de voorvork zie je tal van vaste montagepunten voor tassen, spatborden en accessoires. Ook een doorloop voor een naafdynamo is dikwijls al voorzien, zodat je vaste verlichting kunt monteren.
- Versnellingen en remmen (grotere remschijven) zijn voorbereid op extra gewicht van bagage. Om dezelfde reden zie je vaker titanium, staal en aluminium voor de frames.

→ MODELLEN

Canyon Grizl, Wilier Adlar, Santos Race Lite, Bergamont Grandurance...



WWW.LANNOO.COM

WWW.GRINTA.BE

GRINTA!

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST: Steven Kins & Bart Vandermaelen
FOTOGRAFIE: David Stockman, Just Jean Media, Georges Deswijzen, Schwalbe, Merida, Specialized, 3T, Pinarello, Shimano, Colnago, The Traka, Dynaplug
GRAFISCHE VORMGEVING: Studio Lannoo (Nele Reyniers)
ZETWERK: Keppie & Keppie

Als u opmerkingen of vragen hebt, kunt u contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com.

© Grinta! Publicaties & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2024
D/2024/45/91 — NUR 480 — ISBN: 978 94 014 0230 9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.