

## 1. Inleiding

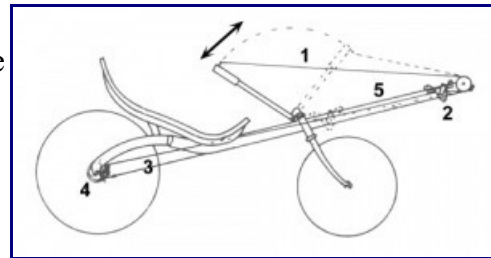
Dit handboek is opgezet als leidraad voor gebruikers van een Thys Roeifiets met of zonder Snek. Aanvullingen of opmerkingen zijn van harte welkom. Er wordt alleen aandacht besteed aan zaken die verschillen ten opzichte van een 'normale' fiets en zijn gebruiker. Het hieronder beschrevene zal voor het merendeel duidelijk en bekend zijn, maar wellicht vindt u ook nog nieuwe informatie en minder voor de hand liggende zaken terug in onderstaande tekst.

Deze leidraad is bedoeld voor persoonlijk gebruik. Er kunnen geen rechten ontleend worden aan het beschrevene. Thys ID aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor schade in welke vorm dan ook.

## 2. Afstelling

In dit hoofdstuk staan tips over het afstellen van de roeifiets. Het is aan te raden de afstelling in de genoemde volgorde af te werken. Belangrijk is natuurlijk het stevig vastdraaien van de losgedraaide bouten/moeren nadat de juiste afstelling bereikt is.

1. armslagkabel
2. voetenslee
3. aandrijfkabel
4. Snek
5. boegspriet



### Schoenen

Het roeit het fijnst als de plaatjes 'hoog' in de schoenen zitten. Op deze manier kan je de kracht maximaal overbrengen.

### Clipless-pedalen

Stel deze goed af. Het is aan te raden deze in het begin te licht af te stellen. Mocht je onverhoopt snel uit de pedalen moeten komen, dan is dat op deze manier eenvoudiger. Beter een keer te veel uit de pedalen getrapt dan een keer te weinig.

### Stuur

Middels de inbusbout aan het midden van de stuurstang kan het stuur in hoogte gewijzigd worden. Ga op de fiets liggen en kijk of de ronding van het stuur ruim om je knieën heen kan. Let daarbij ook op de schakelknoppen, ga iets verliggen en probeer het nogmaals. Stel het stuur beslist niet te laag af. Dit levert problematische situaties op als je net een harde haal maakt en bemerkt dat het stuur niet over je knieën kan.

### Armslagkabel

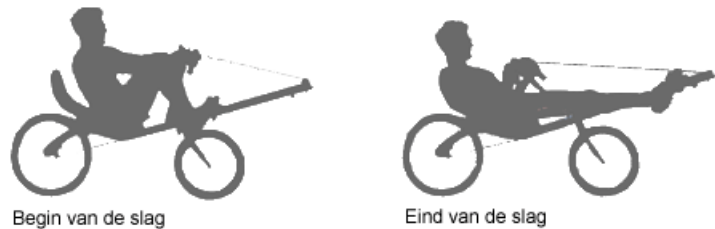
Nadat het stuur op de juiste hoogte staat kan de armslagkabel (zie afbeelding hierboven) op de juiste lengte gesteld worden. De lengte van deze armslagkabel kan veranderd worden bij de voetenslee (nr.2 in afbeelding). De juiste lengte is als volgt te bepalen: Ga volledig in het zitje liggen en strek je benen in uiterst positie terwijl je ingeklikt bent. Haal het stuur naar je toe totdat je bovenarmen haaks (90°) op je onderarmen staan. De armslagkabel heeft nu de juiste lengte en kan stevig vastgedraaid worden.

Het afstellen van het stuur en de armslagkabel zijn de enige handelingen die nodig (en mogelijk)

zijn om de fiets op de juiste lengte af te stellen.

### 3. Roeifietsen

Fietsen op een Thys Roeifiets is niet moeilijk. Enkele tips kunnen echter het beginnen met roeifietsen nog gemakkelijker maken. Ervaring met ligfietsen, roeien, ergometers en het gebruik van clipless pedalen vergemakkelijken de eerste kilometers.



Met de armen gestrekt en de benen gekromd, rechtop zittend heet 'voor in de haal'. Met de armen gekromd, de benen gestrekt en liggend in het zitje heet 'achter in de haal'.

Houd altijd tijdens de haal twee handen aan het stuur! Het is onmogelijk om met slechts één hand vast te roeifietsen.

Aangezien wegfietsen het meest eenvoudig is in een lichte versnelling belicht ik eerst het schakelen. Dit kan namelijk ook gedaan worden zonder te fietsen. Het achterwiel kan opgetild worden waarna geschakeld kan worden.

#### Schakelen (met snek)

Het schakelen moet je in 3 stappen doen:

terugschakelen:

- Aan het einde van de slag geef je 2 klikjes aan de onderzijde commandeur,
- Je maakt een lange terughaaalslag en
- aan het einde (mag ook halverwege zijn) van de slag geef je aan de bovenzijde commandeur weer een klikje terug.

opschakelen:

- Aan het begin van een slag geef je 1 of indien nodig 2 klikjes bovenzijde commandeur ( het tweede klikje is alleen nodig als hij na het eerste klikje nog niet heeft geschakeld.)
- je maakt een lange slag zonder kracht te zetten
- aan het einde van de slag( mag ook halverwege zijn) geef je aan de onderzijde commandeur een klikje terug.

De kabel moet vrij lopen van de derailleur, dat bereik je door na het schakelen dat klikje terug te geven.

Let op dat je niet in een te zwaar verzet gaat rijden, iedereen heeft daar in de beginfase de neiging toe. Een te zwaar verzet heeft overmatige belasting van rug en knieën tot gevolg. Ter vergelijking: de geoefende roeifietsers schakelt pas bij ca. 45 km/h naar het zwaarste verzet (alleen wind mee of bergaf dus).

#### Schakelen (met tandwielen)

Het schakelen gebeurt altijd tijdens het oprijden. Geef na het schakelen de commandeur weer een

tikje terug zodat de ketting vrijloopt van de derailleur kooi.

### **Liggen**

Voordat je wegrijdt, ga je even liggen in het stoeltje. Je zit nu op de juiste plek in het stoeltje.

### **Wegrijden**

Bij het wegrijden hoort de rechtershoeft vastgeklikt te zitten in de voetslede. Deze voet zit het meest in de lijn van de krachten en zal daarom voor de minste slijtage zorgen.

Trap je benen uit, trek je armen in. Step zonnig met je andere been mee. Sommige mensen gaan de eerste keren nog niet meteen liggen, anderen doen dat wel. Als je hard genoeg gaat om niet om te vallen kan je je linkershoeft naar de pedalen sturen en deze vastklikken door deze tijdens een haal hard in het pedaal te trappen.

### **Stoppen**

Bij het stoppen klik je je linkershoeft los zodat je deze op de grond kan zetten. Als je dit niet doet schiet de voetslede naar voren. Je moet dan moeilijk gaan doen om de slede weer terug te halen naar je rechtershoeft. Hierna kan je bijvoorbeeld weer wegrijden.

Het is verstandig dat wegrijden en stoppen goed te oefenen voordat je deelneemt aan het verkeer.

### **Ideaal-haal**

Het is zaak de armslagkabel altijd strak te houden. Dit is simpel te doen door een haal te beginnen met de armen en het oprijden te beginnen met de benen. Het mooist fietst het als iedere haal versnellend wordt gemaakt. Dat wil zeggen dat er tijdens de haal steeds meer kracht en dus snelheid opgebouwd wordt. Zorg er tevens voor dat je voldoende halen per minuut maakt. Mensen zijn gauw geneigd een versnelling te zwaar te kiezen wat het lichaam extreem (fout) belast. Blessures kunnen het gevolg zijn.

## **4. Rijden (in het verkeer)**

### **Plaats in het verkeer**

Hoewel roeifietzen vaak met verbazing nagekeken worden, worden ze ook vaak over het hoofd gezien. Ga er van uit dat een medeweggebruiker jou niet in de gaten heeft. Blijf alert en rijdt defensief. Houd er ook rekening mee dat de boegspriet uitsteekt. Dit valt vooral op bij krappe bochten en voorrangskruisingen. Bel of roep als je ergens langs wilt. Geef je verstand voorrang en dat soort dingen.

### **Dieren**

Paarden zijn gevoelig voor het geluid van de slede over de boegspriet. Rijd niet te dicht langs dieren en maak geen haal vlakbij een paard. Voor de rest hebben dieren geen last van roeifietzers. Omgekeerd wil nog wel eens voorkomen.

### **Toerrijden en vakantie**

Dat een roeifietz zich uitermate leent voor mooie toertochten langs een dijk of polderweg mag duidelijk zijn. Het is ook mogelijk de fiets mee te nemen op vakantie. De afneembare boegspriet en snelsluiters vormen een uitkomst. Meld bij gebruik van vliegtuig, fietsbus of trein wel aan dat je met een roeifietz komt in verband met de benodigde ruimte. Naast de versnelling aan het stuur is er nog een mogelijkheid om een lichtere versnelling te gebruiken. De armslagkabel dient dan vlak bij het stuur onder het zwarte wielje gelegd te worden. Op deze manier kan je meer moment leveren met je armen. De lengte van de slag wordt wel iets korter.

### **Racen**

Racen is waarvoor de Thys eigenlijk gebouwd is. Nogmaals, bekijk zelf of de situatie hoge snelheden toestaat. Mocht je echt hard gaan en jezelf willen meten met anderen, dan zijn er wedstrijden zoals de Cycle Vision en de Europese Roeifietskampioenschappen waar je je kunt laten gelden.

## **5. Onderhoud**

Net zoals iedere andere fiets heeft ook een roeifiets onderhoud nodig. De zaken die overeenkomen met een gewone fiets worden hier niet behandeld. Enkele zaken dienen goed bijgehouden te worden.

### **Dagelijks onderhoud**

Na een lange tocht of na een natte rit is het verstandig de spriet schoon te vegen en opnieuw in te smeren met vaseline. Denk hierbij vooral ook aan de lagertjes van de voetenslee. Ook het draaipunt van de armslagkabel op het stuur af en toe schoonmaken en van vaseline voorzien. Houdt ook de velgen en remmen schoon.

### **Aandrijfkabel**

De aandrijfkabel moet regelmatig vervangen worden. Tot  $\pm$  1 mei 2000 is de "watersport kabel"; een 3 mm rvs 7 x 19 kabel in gebruik. De kabel gaat al na  $\pm$  100 a 150 km de eerste vermoeiingsbreuken vertonen. Hier kan gewoon mee doorgereden worden totdat er meer dan 1 breuk per mm kabellengte is, dit is de afkeurnorm. Je vindt de meeste breuken als je de voetenslee in voorste positie rijdt en dan de kabel net voor de Snek aan de onderzijde eens goed (met een vergrootglas b.v.) bekijkt.

Normaliter houdt dit in dat je deze kabel bij een nieuwe fiets of Snek na 300 km moet vervangen, hierna om de 500 km. Vanaf half april 2000 is de speciaal voor Snekgebruik vervaardigde linkse aandrijfkabel verkrijgbaar, levensduur zal vermoedelijk 2 a 3 maal langer zijn, dit moet nog empirisch vastgesteld worden.

De Snek moet vervangen worden zodra hij automatisch begint te schakelen; dat gebeurt wanneer een tussenschot tussen de snekgroeven is weggesleten.

Bij gebruik van de 7x19 kabel gaat de Snek 4000 tot 7000 km mee, bij gebruik van de link(s)e kabel zal dit aanzienlijk langer zijn.

### **Periodieke controles**

Controleer of de voetenslee geen overmatige speling heeft of te zwaar loopt. Eventuele speling kan opgeheven worden door (enkele) lagers op de voetenslee na te stellen. Het gat van de lagers zit niet in het midden van de lagers. Je kan met een 5 mm inbussleutel en een platte 11 mm steeksleutel de excenters nastellen en hiermee de speling van de slee op de spriet bepalen. Laat dit alleen door een vakman uitvoeren!

Als de boegspriet er afgehaald wordt en er weer opgezet wordt, draai dan de bouten er kruislings op (of af). Let op dat je een eventueel aanwezig vulplaatje weer op de zelfde manier monteert! Draai ze eerst kruislings handvast en dan kruislings vast. Vergeet niet vet of vaseline te gebruiken, zodat je deze bouten later nog los kan krijgen.

### **Snek vervangen**

Benodigd: nieuwe snek

Benodigd gereedschap minimaal:

- Sneksleutel (metalen strip met stuk staalkabel eraan)
- Shimano sluitring afnemer

- Bahco of 24 mm steeksleutel
- Als je pech hebt 3 poots pullitrekker

Demonteer het achterwiel, draai de sluitschroef van de expander, plaats de Shimano afnemer op de sluitring en draai de sluitschroef weer op de expander zodat de afnemer niet weg kan schieten. Houdt de Snek vast met de Sneksleutel, Als je bovenop de Snek kijkt stalen strip rechts houden, staalkabel tegen de wijzers van de klok om de Snek draaien, strak vast houden. Met b.v. een bahco de sluitring naar links los draaien, hierna de snek vervangen en de sluitring goed aandraaien.

### **Kabel opleggen**

Fiets parkeren met voetslee in achterste positie, commandeur in hoogste stand (7) de aandrijfkabel vanaf de voetslee strak trekken, naar achter gaan, de kabel in het midden van de Snek opleggen, met de groef meebewegen en de kabel 1,5 maal rond de Snek slaan, aan de bovenzijde en aan de binnenkant van detrailleurpaaltje blijven, aan de onderzijde de kabel aan de buitenzijde derailleurpaaltje houden, doorgaan naar voren, via elastiek kom je bij zwarte dyneemakabel als je bij het boegkatrol komt kom je 10 tot 15 cm kabel tekort, die krijg je door het elastiek uit te trekken. De kabel is hierdoor op de benodigde beginspanning.