

## Ligfietsen: in een zetel de weg op

‘Vroeg opstaan en lekker weer gaan liggen’: dat is het motto van de landelijke ligfietsdag die traditiegetrouw elke laatste zondag van maart verreden wordt. Zo ook dit jaar. 27 maart jongstleden vertrok een tiental ligfietsers vanuit Elan Ligfietsen en Sportshop in winkelcentrum Meijhorst voor een toertocht van vijftig kilometer. Met 13.00 uur als vertrektijd viel het met dat vroege opstaan overigens wel mee. Comfort is dan ook een belangrijk aspect van de sport, legt Hans van Vugt, eigenaar van Elan en zelf fervent ligfietser, uit.

‘Mijn overstap naar de ligfiets had te maken met rugproblemen,’ vertelt Hans temidden van de collectie kleurige ligfietsen in zijn zaak. ‘Als vakantiefietser met bestemming *Europa* was het voor mij een absolute uitkomst. Door de veel comfortabeler zit rij je pijnvrij. Daardoor kun je langer fietsen en dus meer kilometers maken. Bovendien kun je meer bagage meenemen, zo’n veertig kilo. Mijn persoonlijke hoogtepunt op de ligfiets was een tocht van elf maanden door Australië. In totaal heb ik toen 24 duizend kilometer afgelegd op allesbehalve uitgestippelde fietspaden.’

### Aerodynamisch

‘De ligfiets combineert een prettige houding met snelheid,’ gaat Hans verder. ‘Op een gemiddelde toerfiets haal je vrij gemakkelijk snelheden van dertig kilometer per uur, vergelijkbaar met een racefiets. In vergelijking met de rechte houding op een gewone fiets ben je een stuk aerodynamischer. Het verschil kan wel oplopen tot dertig procent minder luchtweerstand. Reden voor de internationale welerunie – de UCI – ligfietsers tussen 1945 en 1970 te verbieden aan algemene wedstrijden mee te doen. Ze wonnen alles!’

### Wereldrecordhoudster

Inmiddels zijn er aparte wedstrijden voor ligfietsen. Hans weet daar alles van. De naam van zijn zaak – Elan – is een combinatie van de namen *Ellen* en *Hans*. ‘Ellen is mijn vrouw,’ verduidelijkt Hans. ‘Zij is momenteel wereldrecordhoudster op de ligfietsdisciplines *zes uur voor dames* en *honderd mijl voor dames*. Het raceteam Elan bestaat uit vijf leden die samen de meeste wereldrecords op hun naam hebben. Naast de records van Ellen zijn dat *het uur met staartpunt*, *tweehonderd meter sprint voor junioren* en *één kilometer sprint* – onge-



Hans en Ellen van Vugt draaien warm voor de ligfietsdag



Voor je 't weet zijn ze gepasseerd

*stroomlijnd*. Dat laatste slaat op het uiterlijk van een ligfiets. *Gestroomlijnd* wil zeggen dat je ingekapseld zit en alleen je hoofd zichtbaar is. Door de minimale luchtweerstand kunnen snelheden tot wel zestig kilometer per uur gehaald worden. Bij *ongestroomlijnd* ontbreekt dat omhulsel.’

### Mindervaliden

De variatie in ligfietsen stopt niet bij een al dan niet gestroomlijnd model. Er zijn natuurlijk verschillende formaten. Al op jonge leeftijd kun je een ligfiets uitproberen, bij een minimale lengte van ongeveer 1,35 meter. Verder monteren Hans en zijn collega’s speciale fietsen voor mindervaliden, zoals driewielige exemplaren. ‘Wij werken samen met de Maartenskliniek en Revalidatiecentrum Groot Klimmendaal uit Arnhem. Een groot voordeel van de ligfiets is de stabiliteit. Dat vergroot de veiligheid. Bovendien speelt mee dat iemand

op een gewone fiets sneller herkend wordt als mindervalide.’

Tenslotte, niet onbelangrijk: is ligfietsen eigenlijk moeilijk? ‘Nee,’ zegt Hans. ‘Het is even zoeken naar het juiste evenwicht, maar de meeste beginners rijden na een paar minuten moeiteloos weg. De balans is vergelijkbaar met motorrijden.’

### Proefritje

Voor belangstellenden die de ligfietsdag gemist hebben: een proefritje is altijd mogelijk. Ook voor bijvoorbeeld een bedrijfsuitje kun je bij Elan terecht. Naast rechtstreeks deskundig advies van Hans, die vanwege zijn expertise en enthousiasme een internationale klantenkring heeft, is er de nodige informatie voorhanden op de gloednieuwe website, [www.elan.cc](http://www.elan.cc).

Tekst en foto's: Bart Matthijssen