



Bij mtb-vereniging Last Gear in Eerbeek fietsen wekelijks relatief veel vrouwen mee. Ter vergelijking: van de bijna 48.000 NTFU-leden bedraagt het aandeel vrouwelijke fietsers 12 procent; bij Last Gear bestaat maar liefst een kwart van het ledenbestand uit vrouwelijke mtb-ers. Hoe krijgen ze dat in Eerbeek voor elkaar? Mountainbike-instructrice Hedwig de Leeuw den Bouter vertelt over Last Gear en hun succesvolle aanpak.

## Fun staat voorop

Last Gear is geen wedstrijdvereniging, licht Hedwig de Leeuw den Bouter toe. "Elke zondagochtend rijden we samen voor de gezelligheid en de sportieve uitdaging. Een aantal van onze leden vindt het leuk om activiteiten te organiseren. Zo hebben we vorig jaar een Halloween tocht georganiseerd; met 1500 deelnemers reden we 's nachts op de mountainbikes. Het was een enorm succes."

Last Gear noemt zich een echte recreatieve club. Er wordt getraind in verschillende groepen, zodat je zelf kunt kiezen welke afstand je wilt rijden. De groepen blijven bij elkaar, bij verschil van

snelheid blijft er niemand achter en wordt er niet gesprint naar plaatsnaambordjes. Er wordt ook niet vervelend gedaan over iemand die het niet kan bijhouden, hoewel daar natuurlijk best grapjes over worden gemaakt. In het clubhuis drinken de deelnemers vaak met z'n allen koffie na het trainen. Er zitten op een gemiddelde zondag zeker zo'n veertig mannen en vrouwen. "We zijn erachter gekomen dat mountainbiken vaak als een echte mannensport gezien wordt, maar er verschijnen bij ons een heleboel dames bij de training", vertelt Hedwig. "Die dames rijden voornamelijk recreatief en het

merendeel is veertig plus. Er zijn ook wel een paar jongere dames, maar dat zijn er niet zoveel. Ik ben de enige die af en toe zo gek is om een wedstrijd te rijden en b de jeugd doen er ook een aantal meiden mee aan wedstrijden."

### Eigenwijs

Tien Last Gear leden hebben de NTFU-opleiding voor mtb-instructeur afgerond, waaronder twee vrouwen. Als mtb-instructrice heeft Hedwig gemerkt dat vrouwen en mannen echt verschillen en binnen de sport ook anders benaderd moeten worden. "Vrouwen houden nu



eenmaal van kletsen en daar is bij ons ook ruimte voor. Er wordt voor de gezelligheid gefietst, maar er wordt evengoed pittig doorgereden. De dames zijn echter meer bescheiden over hun fietsprestaties dan de heren. Mannen komen thuis met: 'Oh ik ging zo hard, die ging ervan af en die en die ook'. Dames zullen vertellen dat het gezellig was, wie er mee reed en o ja, ze hebben ook nog lekker gefietst.

Vrouwen moet je ook op een andere manier benaderen als je instructies geeft of ze aanmoedigt. Ga maar eens bovenop een berg staan en zeg tegen een stel kerels dat ze er van af mogen rijden. Die mannenogen gaan dan helemaal glimmen. Als je met dames de berg op gaat, maken ze zich – voordat ze boven zijn – al zorgen over het naar beneden rijden en vragen of het niet te steil is. Daar moet je rekening mee houden. Vrouwen zijn technisch wel weer heel sterk. Als je vrouwen een aanwijzing geeft, volgen ze

die ook op. Mannen niet, die zijn veel eigenwijzer. Die fietsen dan al tien jaar op hun eigen manier en zijn helemaal niet van plan een aanwijzing op te volgen."

### Ladies Only

Last Gear organiseert naast de gebruikelijke toertochten ook speciale activiteiten voor de dames. "Inderdaad, we hebben speciale clinics, de clinic Afdalen bijvoorbeeld en Bochten rijden of Fietsen met klikpedalen. Want het in- en uitklikken is toch een spannend ding. Je moet dat even oefenen, zodat je weet hoe je met links en rechts kunt in- en uitklikken." Als damesteam nemen de Last Gears deel aan toertochten in de buurt en de Leontien Ladies Ride. Dat laatste doen ze ook op de mountainbike. Dan zien andere vrouwen dat het op de mountainbike ook gewoon kan en dat mountainbiken hartstikke leuk is. Een paar keer per jaar organiseert Last Gear de Ladies Only Ride. Daarbij nodigen

zij de vrouwelijke leden uit, maar ook vrouwen die geen lid zijn. "Op die manier hopen we de stap naar het lid worden van een vereniging wat te verkleinen", legt Hedwig uit. "Daarnaast – en dat maakt de ride ook zo bijzonder – kunnen er ook dames mee doen die nog niet fietsen, maar het toch willen proberen. Dat doen we bewust en doordat er dan meerdere beginners zijn is het leuk voor die dames om te zien dat ze niet de enige zijn die voor het eerst op de mtb stappen. Ze zien dat een ander het ook lastig vindt en dat je er niet in je eentje voorstaat. Dat geeft de dames een goed gevoel. Doordat onze club beschikt over een aantal leenfietsen en een voorraad helmen, maken we de stap om het een keer te proberen kleiner. Het resultaat van deze aanpak mag er zijn, een paar jaar geleden hadden we nog maar een paar vrouwelijke leden en nu gaan we al richting de vijftig." ☺