

## Eenwielernieuws: Aanmelding NKE open, Vrijloopnaaf voor eenwielers



### Eenwielernieuws - 11 februari 2022

---

## Aanmelding NK Eenwielers geopend

Vanaf vandaag (11 februari) kun je je aanmelden als deelnemer aan het Nederlands Kampioenschap Eenwielers. Het NKE vindt plaats op zaterdag 21 mei, op het bekende Cor Vlemmix Circuit in Breda.

De traditionele disciplines zijn er allemaal weer: dus 100 m, 800 m, 50 m eenbeen, 10 m langzaam, IUF slalom, 5 km standaard en 10 km unlimited. Daarnaast is er dit jaar ook verspringen als wedstrijdonderdeel. Je kiest bij je aanmelding aan welke onderdelen je mee wilt doen.

Er zijn medailles voor de plaatsen 1, 2 en 3 voor elke discipline, per leeftijdsgroep. De leeftijdsgroepen worden later bekendgemaakt.

De titel Nederlands Kampioen (alleen voor Nederlandse deelnemers) wordt zoals altijd uitgereikt in drie aparte groepen: junioren (t/m 10 jaar), vrouwen (11+) en mannen (11+). Voor deze titel tellen al je behaalde resultaten mee, behalve verspringen.

Het NK Eenwielers is bedoeld voor eenwielers van alle niveaus. Als je 100 meter rechtuit kunt rijden, ben je van harte welkom als deelnemer!



Om het NKE goed te laten verlopen, zijn er op de dag zelf heel wat vrijwilligers nodig, voor bijvoorbeeld de meldtafel, tijdwaarneming, klaarmaken wedstrijdlocaties en nog meer. Kom je naar het NKE en wil je een handje helpen? Heel graag! Je kunt je [hier](#) aanmelden en je voorkeuren voor taken en/of tijden aangeven, of via het aanmeldformulier voor deelnemers als bijvoorbeeld je zoon of dochter meedoet. Naast ervaren vrijwilligers zijn ook nieuwe vrijwilligers zeer welkom. Je krijgt van te voren een duidelijke omschrijving van je taak.

Om de deelnemers te helpen bij de voorbereiding op het NKE, organiseren we op zaterdagmiddag 23 april een Trainingsmiddag, op dezelfde locatie in Breda. Vanaf 13:00 uur kun je onder deskundige leiding oefenen op de diverse wedstrijdonderdelen, en krijg je tips waar je op kunt letten om het beste uit jezelf te halen. De Trainingsmiddag is gratis toegankelijk, zelfs als je niet meedoet aan het NKE, of dat nog niet zeker weet. Wel graag even aanmelden

---

via het NKE-aanmeldformulier, of als je daar (misschien) niet aan meedoet, via [nke@stichtingeenwieleren.nl](mailto:nke@stichtingeenwieleren.nl).

De Trainingsmiddag en het NKE kunnen natuurlijk alleen doorgaan als dat 'mag' van corona. Als we moeten besluiten om het NKE af te gelasten, dan betalen we alle deelnamekosten voor 100% terug.

Gezien de corona-ontwikkelingen van de laatste tijd hebben we er vertrouwen in dat de Trainingsmiddag en het NKE gewoon kunnen doorgaan.

De prijs voor deelname aan het NKE bedraagt €15 bij aanmelding en betaling op uiterlijk 2 april, ongeacht aan hoeveel wedstrijden je meedoet. T-shirts van het NKE 2022 (ontwerp Mathilde Klasberg) kosten €15 per stuk, en kun je bestellen tegelijk met je aanmelding. Het aanmeldformulier voor deelnemers vind je via [deze link](#).

---

## Vrijloopnaaf voor eenwieliers

**Het Italiaanse eenwielbedrijf Mad4One introduceert dit voorjaar de eerste schakelbare vrijloopnaaf voor eenwieliers. Ook het Duitse Qu-Ax is bezig met een vrijloopnaaf specifiek voor eenwieliers. Die komt naar verwachting in de tweede helft van dit jaar op de markt.**

**Deze producten markeren voor de betere rijders misschien wel het begin van een nieuwe revolutie in het eenwieleren!**



De vrijloopnaaf van Mad4One

De meeste fietsen (tweewielers) hebben een vrijloopnaaf in het achterwiel. Daardoor kun je je trappers stilhouden terwijl de fiets doorrijdt. In het Engels heet dat een "freewheel".

Bij de meeste eenwieliers zitten de cranks juist vast aan de wiel-as, omdat het voor het evenwicht belangrijk is dat je ook kracht naar achteren kunt zetten.

De afgelopen jaren hebben sommige eenwielers al geëxperimenteerd met vrijloopnaven. Vaak door zelf iets te maken op basis van een gewone fietsnaaf, al waren er de afgelopen jaren ook vrijloopnaven voor eenwieliers te koop (onder andere van Nimbus, inmiddels uit productie). Deze vroege versies waren eigenlijk niet goed genoeg voor gebruik op eenwieliers, ze gingen snel kapot.

Bijna altijd wordt een vrijloopnaaf op een eenwiel gecombineerd met een rem, meestal een schijfrem omdat je die beter kunt doseren dan een velgrem. Als je naar achteren dreigt te vallen en vanwege de vrijloopnaaf geen kracht op het achterste pedaal kunt zetten zoals bij een gewone eenwiel, kun je een beetje remmen om je wiel onder je te houden. Als je naar voren dreigt te vallen zet je gewoon meer kracht op het voorste pedaal, net als op een gewone eenwiel.

Je kunt een eenwiel met vrijloop gewoon op een vlakke ondergrond gebruiken. Om ermee te

---

leren rijden is dat een goed begin. Maar eigenlijk heb je er op vlakke ondergrond niet veel voordeel van, want als je niet trapt loopt je snelheid natuurlijk terug. Zo'n vrijloop-eenwieler komt dan ook pas goed tot zijn recht op heuvelachtig terrein. Dat kan op glad asfalt zijn, waar je dan bergaf niet hoeft te trappen en eventueel ook harder kunt gaan dan als je wel zou moeten trappen. Nog meer lol heb je bij het offroad rijden. Je moet dan wel heel handig met je rem zijn, want bergaf moet je alle hobbels daarmee "opvangen". Je benen kunnen ondertussen uitrusten voor de volgende klim, en het ziet er supercool uit.

Nadelen zijn er beslist ook. Om te beginnen de prijs.

De Mad4One naaf kost los meer dan duizend euro. Een unieke eigenschap van deze naaf is dat je tijdens het rijden kunt schakelen tussen de vrijloopstand en de 'gewone' stand waarbij de cranks vast aan het wiel zitten. Dit schakelen doe je met knoppen die links en rechts uit de as steken en die je met je schoen indrukt, ongeveer zoals bij een Schlumpf versnellingsnaaf. Daar is de naam Flick Flock van afgeleid.

De Qu-Ax naaf gaat naar verwachting rond de 500 euro kosten. Een voordeel van de Qu-Ax naaf is dat deze vrijwel meteen aangrijpt als je vooruit trapt, bij de Flick Flock zit er een merkbare speling in.

Een ander nadeel van vrijloop-eenwielers is dat ze moeilijk te berijden zijn. Reken op zo'n duizend kilometer oefenen voor het bijna vanzelf gaat. Dit is natuurlijk afhankelijk van je beginniveau, het helpt bijvoorbeeld als je al kunt coosten (dit is rijden zonder voeten op de trappers).



Copyright © 2022 Stichting Eenwielers Nederland