

BIKEPARK HRTC DOK DEN HELDER

1. SAMENVATTING

HRTC DOK is een sportvereniging in Den Helder met 240 actieve leden. We bieden wielrennen, inline skaten en mountainbiken aan. Op ons terrein ligt een wielervedbaan van 1,5 km met een mountainbikeparcours er middenin en omheen. Door de toenemende populariteit van mountainbiken willen we dit parcours uitbreiden tot een modern, openbaar toegankelijk bikepark voor alle niveaus. Niet alleen voor onze leden, maar ook voor inwoners uit de regio en toeristen.

Deze aanvraag sluit aan bij de ambities van de gemeente om sport en een gezonde levensstijl te stimuleren.

2. HRTC DOK EN HET BIKEPARK

Ons terrein ligt op het Guldemondcomplex, tegenover Vliegkamp De Kooy. We willen het huidige mountainbikeparcours uitbreiden naar een openbaar bikepark van 4 tot 5 km, met veilige en uitdagende routes voor elk niveau. Belangrijke elementen zijn:

- Bruggen en aparte paden om mountainbikers, wielrenners en skaters gescheiden te houden.
- Obstakels, bruggen en technische elementen voor beginners tot experts.
- Duurzame aanleg met betongranulaat en goede afwatering om het parcours het gehele jaar te gebruiken.
- Aansluiting op bestaande en toekomstige MTB-routes via MTBroutes.nl.
- Samenwerking met MTB Noordwest voor expertise en bereik.



Indeling terrein

Doelgroepen:

- Leden van HRTC DOK
- Inwoners van Den Helder, Hollands Kroon, Texel en Schagen
- Toeristen en recreanten
- Scholen, sportverenigingen en bedrijven
- Donateurs van MTB Noordwest

Indeling van het park:

- **XCX-land:** Voor conditieopbouw, met houten brug over water.
- **Rots-land:** Rock-garden voor klim- en daaltechnieken.
- **Houtland:** Wall-rides en north-Shore-hindernissen.
- **Dirt-land:** Dirt-park met drie jump-lijnen.
- **Skills-park:** Trainingszone met jumps, skinnies en trappen.

Veiligheid:

- Parallele paden voor verschillende niveaus
- Duidelijke bewegwijzering en waarschuwingsborden
- Antislipmaterialen en afgeronde houtranden
- Vrije valzones
- Veiligheidscontrole na aanleg (jaarlijkse door NTFU)

Urgentie:

De bestaande MTB-route in Mariëndal staat onder druk door een gewijzigd bestemmingsplan. Hierdoor dreigt wild rijden in kwetsbare natuurgebieden. Met dit bikepark bieden we een aantrekkelijk alternatief dat de natuur beschermt.

Ook willen we het NK MTB voor de jeugd naar Den Helder halen. Een goed bikepark verhoogt de kans op toekenning.

Toekomstvisie:

Het bikepark kan worden uitgebreid met routes voor hardlopers “trailrun”, gravelrijders en andere sporters. Ook is een verbinding naar de MTB-route op Texel denkbaar, via een route langs de duinen, Stelling van Den Helder en de dijk. DOK kan dan fungeren als startpunt (P&R). Dit versterkt Den Helder als sportieve en toeristische bestemming.

3. UITVOERING DOOR TRACKS & TRAILS

We werken samen met Patrick Jansen van **Tracks & Trails** is in Nederland de specialist in bikeparken en skills parken. Hij heeft meer dan 20 jaar ervaring met het ontwerpen voor een breed publiek.

Hun bijdrage:

- **Veilig ontwerp:** Gebaseerd op juridische kennis en praktijkervaring.
- **Gebruikersgericht:** Elementen afgestemd op elk niveau, met routekeuze.
- **Duurzame materialen:** Europees eikenhout (PEFC) en robuuste constructie.
- **Veiligheidsrapport:** Officiële eindinspectie met documentatie.
- **Educatief ontwerp:** Herkenbare entree, heldere structuur en bewegwijzering.

Zie bijlagen voor ontwerpdetails en technische specificaties.

Globale fasering:

1. Aanvoeren van grond en vormgeven van heuvels
2. Aanleggen van rockgarden
3. Bouwen van houten elementen en poorten
4. Graven van cunetten, dirt-zones en wadi's
5. Aanbrengen van granulaat
6. Aanleggen van pumptrack en zandbak
7. Plaatsen van borden

Duur uitvoering: 4 tot 6 weken, afhankelijk van het weer.

Regionale Impact:

- Sportvoorziening voor iedereen
- Toeristische trekpleister (via MTBroutes.nl)
- Bevordert een actieve levensstijl
- Beschermt natuur door alternatief voor wildrijden
- Impuls voor lokale economie

BIJLAGE 2: Beschrijving technische elementen

SKINNIES

Primaire doelgroep¹: van kinderen tot expert

Classificatiekleur: vlak boven maaiveld blauw, hoger rood of zwart
Vaardigheid: balans en precies sturen

Snelheid²: lage snelheid

Skinnies zijn smalle houten hindernissen waar je overheen rijdt, een soort evenwichtsbalk. Skinnies worden gemaakt van eikenhouten balken. Ze liggen maximaal 10-15 cm boven maaiveld om te voorkomen dat derailleurs beschadigd raken als je er aan de linkerkant af rijdt. Skinnies hebben, afhankelijk van de doelgroep een breedte van 30, 20, 15 of 8 cm.

In een skinny kan een bocht worden ingebouwd, waardoor het bijtrekken van het achterwiel noodzakelijk is. Dit verhoogt de moeilijkheidsgraad en zorgt er voor dat het zijwaarts verplaatsen van het achterwiel getest en geoefend kan worden. De skinnies worden veelal gebouwd van eikenhouten balken op liggers. Voordeel hiervan is dat de skinnies na verloop van tijd wat verlegd kunnen worden, bijvoorbeeld om de hoek tussen de balken te vergroten of verkleinen, zodat er 'gespeeld' kan worden met de moeilijkheidsgraad. Met skinnies kan zeer goed balans getest en getraind worden.



¹ Er wordt onderscheid gemaakt in kinderen, beginners, geoefende en expert.

² Als een element gebouwd is voor een lage snelheid is het zeer geschikt voor een skillspark of bikepark. Een element gebouwd voor hogere snelheid is geschikt voor zowel een skillspark, bikepark als mountainbikeroute.

ZIGZAGSKINNY

Primaire doelgroep: kinderen en beginners Classificatiekleur: blauw
Vaardigheid: balans en precies sturen
Snelheid: lage snelheid

Een zigzagvlonder is een vlonder van ongeveer 30 cm breed met scherpe bochten erin die net te halen zijn zonder het achterwiel bij te hoeven trekken. Precies sturen, balans en de goede snelheid inschatten zijn belangrijke leerdoelen van dit element.



SKINNY RONDHOUT

Primaire doelgroep: van kinderen tot expert

Classificatiekleur: vlak boven maaiveld blauw, hoger rood of zwart Vaardig-

heid: balans en precies sturen

Snelheid: lage snelheid

Een skinny kan gemaakt worden van stammen door de bovenkant te vlakken met een platte dissel. Zo'n skinny geeft een natuurlijker beeld en is vaak wat speelser door de bochten die in een sam kunnen zitten. Er moeten eiken stammen van minimaal 3 meter lengte beschikbaar zijn voor de bouw van dit type skinny.



STEP-UP/DOWN

Primaire doelgroep: geoefend tot expert Classificatiekleur: rood of zwart

Vaardigheid: bunny hop of zaptap techniek, droptechniek en balans Snelheid: lage snelheid

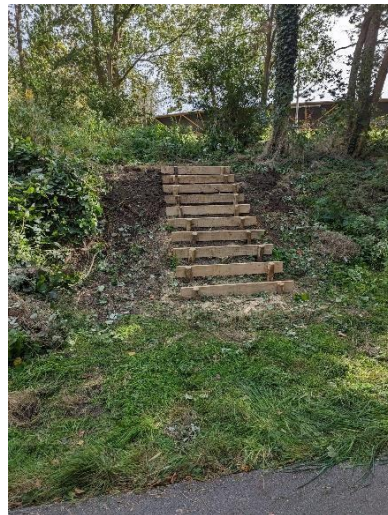
Een step up / step down is een eenvoudig north shore element van hout. Het bestaat uit een vlonder waarin opstapjes en afstapjes zijn gemaakt. Step up / step downs zijn zeer geschikt om het optrekken van voor- en achterwiel (zaptap of bunny hop techniek) mee te testen en te trainen. Afhankelijk van de breedte kan ook balans getraind worden. In plaats van een step-up kan ook een kleine jump gebouwd worden.



TRAP

Primaire doelgroep: geoefend tot expert
Classificatiekleur: rood of zwart Vaardigheid: droptechniek
Snelheid: lage en hoge snelheid

Een trap kan zowel opgaand als afgaand genomen worden. Het eerste type komt veel voor bij cyclecross en de tweede meer bij mountainbiken. De treehoogte en treelengte bepaalt de moeilijkheidsgraad. Trappen worden meestal gemaakt door een brede plank of stam van robinia of eik als opstap te gebruiken, ondersteund door 2 of 3 palen aan de voor- of achterkant. Het is van belang dat de planken of stammen doorlopen in de grond door tot onder het niveau van de trede daaronder, zodat geen erosie onder de planken mogelijk is.



GAP RIDE

Primaire doelgroep: geoefend tot expert Classificatiekleur: rood of zwart

Vaardigheid: bunny hop of zaptap techniek, snelheid van handelen Snelheid: lage snelheid

Een gap ride bestaat uit een serie korte vlonders van 2 meter lang en veelal 50 cm breed, waar een afstand tussen zit van 40-60 cm. Door de zaptap of bunny hop techniek moet over de tussenstukken gehopt worden. Dit is een element voor meer gevorderde mountainbikers en is ideaal om de zaptap of bunny hop techniek te oefenen en te trainen. Deze technieken zijn van groot belang om (natuurlijke) obstakels veilig te kunnen nemen, ook als ze bijvoorbeeld plotseling opdoemen in een snelle afdaling (veiligheid!).



STAMMENPAD

Primaire doelgroep: kinderen tot expert Classificatiekleur: blauw

Vaardigheid: Stuurvastheid en schokken opvangen (gebogen ellebogen)

Snelheid: lage en hogere snelheid

Met dunne stammetjes van eiken of robinia wordt een pad gecreëerd van 1,5 tot 3 meter lengte. De stammetjes liggen vaak ongeveer 20 cm boven maaiveldniveau. De stammetjes worden op twee eiken balken gemonteerd met M10 slotbouten om te voorkomen dat ze los gaan zitten. Dit is een eenvoudige element dat vaak hoog gewaardeerd wordt door kinderen.



WALLRIDE

Primaire doelgroep: kinderen tot expert

Classificatiekleur: blauw, rood of zwart

Vaardigheid: kuipbochttechniek Snel-

heid: lage en hogere snelheid

Houten wallrides zijn zeer populair. Ze zijn leuk om te rijden voor allerlei doelgroepen, ze kosten weinig onderhoud, ze zien er prachtig uit, waardoor de beleving toeneemt, en ze zijn relatief veilig. Een wallride is zeer geschikt om in kleine ruimtes (kleine bikeparken) een scherpe bocht te kunnen maken. De hellingshoek bepaalt in grote mate de moeilijkheidsgraad en de hellingshoek wordt op zijn beurt bepaald door de aanrijksnelheid, radius en gewenste moeilijkheidsgraad. Een wallride dient mooi rond te lopen en geen knikken te bevatten. Een lasermeter en hoekmeter worden gebruikt om dit voor elkaar te krijgen.





STAMVLONDER

Primaire doelgroep: kinderen tot expert Classificatiekleur: blauw of rood

Vaardigheid: balans, hoogteverschillen opvangen (gebogen ellebogen)

Snelheid: lage en hogere snelheid

North shore wordt in zijn oorsprongsgebied (Canada) veelal van stammen (rondhout) gemaakt. Dit element gebruikt een combinatie van (eiken) stammen en gezaagd hout. Ze vormen tezamen een aantrekkelijk, natuurlijk aandoend technisch element.



BUNNY HOP / BALKEN (BOOMSTAM)

Primaire doelgroep: geoefende tot expert

Classificatiekleur: rood of zwart Vaardig-

heid: Bunny hop of zaptap techniek Snel-

heid: lage en hogere snelheid

Met stammen of gezaagd hout kunnen bunny hops worden gebouwd van verschillende hoogtes. In cyclecross wedstrijden zijn ze veelal een vast onderdeel. De stammen zijn minimaal 1 meter breed en met een diameter van 15 tot 60 cm. De stammen worden met staanders goed worden verankerd, zodat ze niet draaien. Om gladheid te voorkomen worden enkele smalle vlonderstrips aangebracht.

DROPS

Primaire doelgroep: kinderen tot expert Classificatiekleur: blauw, rood of zwart Vaardigheid: drop-techniek
Snelheid: lage en hogere snelheid

Een drop wordt door Tracks & Trails veelal gemaakt met behulp van eiken platformen, maar ook wel stammen met grond. De hoogtes kunnen variëren al naar gelang de moeilijkheidsgraad, maar ook de specifieke omstandigheden. Bij een drop is het van belang dat de landing niet horizontaal is, maar dalend, zodat de klap bij de landing (vooral bij beginners) minder groot is. De hoogte kan hierdoor op verschillende manieren gemeten worden (hoogte constructie, hoogte tot uiteindelijke landing), maar door de rijke ervaring van Tracks & Trails met het bouwen van drops kan er voor gezorgd worden dat de hoogte aansluit bij de doelgroep beginners en gevorderde. Bij een drop dient de aanloop recht te zijn, zodat mountainbikers zich goed kunnen voorbereiden en voldoende snelheid kunnen nemen.



JUMPS

Primaire doelgroep: geoefende tot expert

Classificatiekleur: rood of zwart Vaardig-

heid: sprongtechniek

Snelheid: hogere snelheid

Jumps onderscheiden zich van drop offs, doordat er eerst een stijgende fase in de sprong zit (bij drop alleen dalend). Om voldoende snelheid worden jumps vaak na een (kleine) afdaling gebouwd. Ook bij een jump is het van belang om niet te landen op een horizontaal vlak. Voor de beginner wordt de klap van de landing dan wellicht te groot en voor iedereen is het zeer oncomfortabel om vlak te landen. Er bestaan verschillende type jumps, waaronder de meest voorkomende table top en gap jumps (naast step-up-jump, hipjump e.d.). Tracks & Trails bouwt op bikeparken met een brede doelgroep veelal table top jumps, omdat deze het meest veilig zijn. Voor de jump zelf maakt het niet uit welke soort wordt gebouwd (er wordt toch springend over de gap gegaan). De ramp (stijgende deel) wordt veelal gebouwd van hout, waarbij een kleine lip wordt aangebracht. Een lip maakt het springen net iets leuker en uitdagender. Een ramp van hout heeft niet of nauwelijks onderhoud nodig in tegenstelling tot een ramp van grond. De landing zal gebouwd worden van grond, aangezien dit veiliger is.



PUMPTRACKSECTIE

Primaire doelgroep: kinderen tot expert

Classificatiekleur: blauw of rood Vaar-

digheid: Pumptechniek

Snelheid: hogere snelheid

Pumptracks zijn erg populair. Een pumptrack is een baan van zo'n 1-1,5 meter breed waarin kleine heuveltjes elkaar snel opvolgen. De bedoeling is om de bike niet voort te bewegen door middel van het trappen op de pedalen, maar door met de armen en benen pompende bewegingen te maken. Een pumptrack is zeer aantrekkelijk om op te rijden voor jong en oud en is relatief zeer veilig. Een pumptracksectie is onder andere zeer geschikt om het verschuiven van het gewicht naar voor en achter en uiteraard om het opvangen van hobbels mee te oefenen en trainen. Een pumptrack omvat een rondgaande baan met rechte stukken en kuipbochten. Een pumptracksectie is uitsluitend een recht stuk, soms met één kuipbocht. Met het oog op slijtage wordt de pumptracksectie veelal gemaakt van betongranulaat 0-8 mm.



ROCKGARDEN

Primaire doelgroep: kinderen tot expert Classificatiekleur: blauw, rood of zwart Vaardigheid: talloze Snelheid: lage en hogere snelheid

Tracks & Trails heeft al honderden rockgardens gebouwd. De vorm van elke rockgarden is anders, omdat elke rots anders is, maar er zijn wel talloze type rockgardens. Elke type rockgarden vergt een andere techniek, bijvoorbeeld bunny hop, zap tap, balans, achterwiel bijtrekken enzovoort. Tracks & Trails betreft de rotsen van een vast groeve in de Waalse Ardennen, omdat de groeve precies weet welke type rots te leveren voor rockgardens. Tracks & Trails bouwt veelal samengestelde rockgardens waarop meerdere lijnen te rijden zijn. Hierdoor zijn ze voor een brede doelgroep te rijden (je rijdt de lijn die je aan kan), maar blijft de rockgardens ook op lange termijn interessant, omdat er altijd weer nieuwe lijnen te ontdekken zijn. Veiligheid is een belangrijk aandachtspunt bij de bouw van rockgardens (zie kader 'Veiligheid'). Het esthetische karakter van rockgardens in een bikepark is groot. Het geeft 'gezicht' aan een bikepark en ziet er 'stoer' uit. De neiging is daarom rockgardens zeer indrukwekkend te maken, maar hierbij worden soms onveilige situaties gecreëerd. Tracks & Trails gebruikt rotsen ook om het park esthetisch te verbeteren door opvallende rotsen te plaatsen (die niet bedoeld zijn om overheen te fietsen, maar om te sieren), maar nooit op plekken waar dit risico oplevert. Onkruid tussen rotsen kan zeer moeilijk verwijderd worden, maar kan de rockgardens wel een verwaarloosde indruk geven. Gaten tussen rotsen wordt om die reden opgevuld met beton, zodat er niet of nauwelijks onkruid tussen kan groeien. Dit verlaagt in een later stadium de onderhoudskosten. Rockgardens zijn zeer geschikt om mountainbiken op oneven terrein mee te oefenen en trainen. Rotsen worden bij voorkeur geleverd per vrachtwagen van ongeveer 30 ton.



ge
ec

www.hrtcdok.nl

9 RABO 0330 6555 58

WHALE TAIL

Primaire doelgroep: gevorderde tot expert
Classificatiekleur: rood of zwart Vaardigheid: Landing en sprongtechniek Snelheid: hogere snelheid

Een whale tail is een type jump, waarbij je op een apart, hoger middendeel spingt. Dit middendeel is golvend gebouwd, waardoor je er eenvoudig af kan springen op een (houten) landing. De whale tail bestaat dus uit drie onderdelen, een jump, middenstuk en landing. Het is voor gevorderde mountainbikers een relatief makkelijke, maar toch uitdagend element. Het is een element dat nog zeer zeldzaam is in bikeparken. Samen met wallrides, jumps en drops zijn ze geschikt om met hoge snelheid te rijden.



SHARK FIN

Primaire doelgroep: expert Classificatiekleur: rood of zwart Vaardigheid: sprongtechniek Snelheid: hogere snelheid

Een shark fin is een schuin weglopende houten jump met een dirt landing. Het is een element waarbij je je fiets tijdens de jump recht moet trekken.



STEILE AFDALING

Primaire doelgroep: gevorderde tot expert

Classificatiekleur: rood of zwart Vaardig-

heid: Gewichtsverdeling

Snelheid: lage snelheid

Steile afdalingen komen veelvuldig voor op natuurlijk parcoursen in bergachtige gebieden. Steile afdalingen hebben altijd veel te leiden van erosie. Daarom wordt een steile afdaling in dit geval van hout gebouwd. De aanloop is ongeveer vlak, waarna een transitiezone wordt gebouwd om te voorkomen dat het voorblad in het hout komt bij de overgang naar het steile stuk. Bij zeer steile hellingen is dit vrijwel niet te voorkomen en hoort het bij de technische moeilijkheidsgraad.



DOUBLE ROLLER

Primaire doelgroep: kinderen tot expert Classificatiekleur: blauw, rood of zwart

Vaardigheid: Opvangen hoogteverschillen en sprong- en landingstechniek

Snelheid: hogere snelheid

Een double bestaat uit twee rollers direct na elkaar, waar overheen gerold of gesprongen kan worden. Ervaren mountainbikers kunnen het als een double jump gebruiken; anderen kunnen er overheen rollen.



ROTSVLONDER

Primaire doelgroep: gevorderde tot expert Classificatiekleur: rood of zwart

Vaardigheid: Precies sturen, opvangen hoogteverschillen Snelheid: hogere snelheid

Dit element is een combinatie tussen rotsen en hout, zoals je ook vaak ziet in rotsachtige terreinen. Het is een zeer aantrekkelijk element om te zien en om te rijden. Er kan goed gespeeld worden met de moeilijkheidsgraad en dus perfect afgestemd worden op de doelgroep. Dit element kan prijstech- nisch het beste gebouwd worden in combinatie met rockgardens (i.v.m. levering rotsen).



WORTELSECTIE

Primaire doelgroep: gevorderde tot expert

Classificatiekleur: rood of zwart Vaardig-

heid: Stuurtechniek

Snelheid: hogere snelheid

Wortels vormen een onlosmakelijk onderdeel uit van mountainbiken, maar op een locatie zonder bomen is dit niet eenvoudig te realiseren. Om toch dit effect te bereiken bouwt Tracks & Trails wortelsecties, waarbij met stammen met wortelstelsels er nog aan een sectie wordt gebouwd met wortels en rotsen. Deze secties worden zeer goed ontvangen door de mountainbikers, doordat ze niet alleen erg leuk zijn om te rijden, maar er ook nog eens mooi uitzien. De wortelstelsels zijn afkomstig van bijvoorbeeld bouwsites, waar bomen moesten wijken.



ROLLERJUMP

Primaire doelgroep: gevorderde tot expert Classificatiekleur: rood of zwart
Vaardigheid: Stuurtechniek en springtechniek Snelheid: hogere snelheid

Een rollerjump is een vlonder die op een neer gaat. Er kan simpelweg overheen gefietst worden, maar eventueel ook gesprongen worden. De breedte en de hoogte bepalen de moeilijkheidsgraad en de mogelijkheid om te springen.



STEP-UPKLIM

Primaire doelgroep: gevorderde tot expert Classificatiekleur: rood of zwart

Vaardigheid: klimtechniek en zaptaptechniek Snelheid: hogere snelheid

Een step-upklim is een steile, klimmende vlonder met 1 of meerdere step-ups er in. In natuurlijke omstandigheden kom je regelmatig rotsen of wortels tegen in een klim. Dit element bootst dit na, waardoor je de techniek goed kunt oefenen.

