

101 tips voor wielrenners

vebics



101 uitgebreide tips voor iedereen die graag op de
racefiets zit.

101 wielren tips

Als jij een betere wielrenner wilt worden dan ga je deze volledige lijst met tips geweldig vinden!

We hebben in totaal 101 wielren-tips voor je op een rijtje gezet.

Vervolgens hebben we alle tips opgedeeld in categorieën zodat je de beste tips voor jou gemakkelijk ertussenuit kunt filteren.

Bekijk ze nu!

Inhoudsopgave

101 wielren tips	2
Hoofdstuk 1: Voor de beginnende wielrenner	3
HOOFDSTUK 2: Perfecte bikefitting	8
HOOFDSTUK 3: Voorkom pijnlijke spieren en blessures	12
HOOFDSTUK 4: Bescherm jezelf en anderen	16
HOOFDSTUK 5: Onderhoud en vreemde geluidjes	18
HOOFDSTUK 6: Trainen	23
HOOFDSTUK 7: Word een betere klimmer	27
HOOFDSTUK 8: Veiliger en sneller dalen	30
HOOFDSTUK 9 In de winter	35
HOOFDSTUK 10: Schaafwonden	40
HOOFDSTUK 11: Pijntjes & oplossingen	42
HOOFDSTUK 12: Herstellen na het wielrennen	44
Dat waren ze dan, de 101 tips voor wielrenners!	48

Hoofdstuk 1: Voor de beginnende wielrenner

Voor de beginnende wielrenner

Als beginnende wielrenner heb je nog veel te leren.

Met deze tips voorkom je knullige valpartijen en onhandigheden.

En bespaar je ook nog eens een hoop geld.

Dit zijn ze.

tip 1 Rijd een consistent tempo

Begin je net in de wielersport, dan heb je de neiging om meteen de volle 100% te geven zodra je op de racefiets zit. Het probleem is dat je hierdoor binnen *no time* buiten adem bent en met verzuurde beenspieren zit.

De rest van de rit wordt hierdoor een lijdensweg en valt eigenlijk compleet in het water.

Rijd daarom een consistent tempo dat je langer kunt volhouden.

tip 2 Koop (nog) geen dure kleding

Wielrennen is geen goedkope hobby, maar je hoeft het ook niet onnodig duur te maken voor jezelf.

Begin je net, koop dan nog niet de allerduurste kleding van merken zoals Castelli of ASSOS.

Als beginner kun je namelijk ook met goedkope fietskleding uit de voeten.

Pas als je zeker weet dat je de sport wilt blijven beoefenen is het verstandig om te kijken naar duurdere fietskleding.

tip 3 Maak geen onverwachte bewegingen

De eerste paar keren op een racefiets is flink wennen. De houding, de dunne banden, het stuur, de SPD-pedalen, het voelt allemaal nog wat onwennig.

Eén van de belangrijkste regels voor wielrennen is: “maak geen onverwachte bewegingen”.

Zo voorkom je dat andere weggebruikers van je schrikken.

Deze regel geldt extra zwaar als je in een groep fietst.

tip 4 Rijd de eerste kilometers op je eigen tempo en met een ervaren wielrenner.

Omdat je moet wennen aan een racefiets, is het verstandig om de eerste kilometers op je eigen tempo te rijden.

Ga op pad met een goede vriend die de tijd en het geduld heeft om jou te laten wennen aan de fiets.

Hij/zij kan je alles uitleggen over het verzet (trap niet te zwaar), je positie op de weg, tijdig eten en drinken en wijzen op gevaren zoals honden aan ellenlange lijnen.

Bovendien kent een ervaren fietser vast de leukste routes, wat fietsen nog leuker maakt. Daarbij als het even tegenzit hoef je niet in je eentje tegen de wind in terug (nog een tip; altijd wind mee terug).

Ook handig als je onverhoopt al pech krijgt, hoe werken die uitval naven, hoe vervang ik een band. Kortom leer van een ervaren fietser.



tip 5 Oefen met in- en uitklikken van de pedalen

“Oh een rood stoplicht, remmen!” Voor je je het beseft ben je langzaam aan het omvallen en kun je er niks aan doen omdat je voeten nog vastgeklemd zitten aan je pedalen.

Daar lig je dan: een tamelijk gênante situatie die met pech voor een sleutelbeenbreuk zorgt. Het in- en uitklikken gaat altijd wel eens mis, dit geldt voor elke wielrenner.

Echter, als beginner is het belangrijk om dit eerst goed te oefenen voordat je de weg opgaat. Zo verklein je de kans dat dit jou overkomt.

Het oefenen met het in- en uitklikken van de pedalen doe je gemakkelijk met behulp van een muurtje of door korte stukjes te fietsen en telkens te stoppen.



tip 6 Schakel op tijd

Ook het schakelen vergt wat tijd om te wennen.

Schakel voor de bocht enkele tandjes kleiner en schakel in de bocht geleidelijk aan terug groter. Het lijkt een detail maar tijdens tochten van 200km + doe je zodanig veel bochten. Wanneer je telkens na de bocht dat tikkeltje te veel kracht moet zetten om dat je na de bocht te zwaar staat, kom je die enkele procentjes te kort op het einde van de rit.

Voor het schakelen geldt over het algemeen: liever te vroeg dan te laat. Immers, wanneer je halverwege een klimmetje ontdekt dat je wel in een erg zwaar verzet zit, is het al te laat.

tip 7 Zorg er altijd voor dat je goed zichtbaar bent

Veiligheid is van essentieel belang. Als fietser/wielrenner ben je in het verkeer erg kwetsbaar.

Mede door je snelheid verwachten andere weggebruikers je niet altijd.

Daarom is het belangrijk dat je goed zichtbaar bent. Denk hierbij aan felle fietskleding met reflecterende details en natuurlijk goede fietsverlichting.

tip 8 Ga nooit zonder water op pad



Het is een kleine moeite om een bidonnetje met water mee te nemen.

Doe je dit niet, dan zit je binnen een kwartier met een droge mond.

Daar word je rit een stuk minder aangenaam van. Ga daarom nooit zonder water op pad.

Neem ook een bidon met sportdrink mee. Sportdrink bevat net als voeding ook koolhydraten en mineralen die zeker van pas komen. Bij heel warm weer is het aan te raden om elektrolyt tabletten mee te nemen en een tabletje aan het water toe te voegen. Zo voorkom je een hongerklop en krampen.

tip 9 Smeer je goed in met zonnebrand op zomerse dagen

Fietsen op een warme, zomerse dag, het is simpelweg heerlijk.

Korte mouwen, korte broek, het zweet gutst over je voorhoofd, dit is waarom je wielrent!

Maar let op: op zulke dagen kun je je flink verbranden. Smeer je daarom altijd goed in met zonnebrand, het liefst met een hoge factor.

HOOFDSTUK 2: Perfecte bikefitting

Wat zijn jouw wesen en sportieve doelen?

Krijg je last van klachten na het fietsen?

De ideale bikefitting zorgt ervoor dat je niet alleen comfortabeler fietst maar dat je ook sneller kunt fietsen.

Dit zijn de bikefitting tips waar je echt wat aan hebt!

tip 10 Kies de juiste framemaat

Wil je comfortabel op de racefiets zitten, dan heb je een racefiets nodig met de juiste framemaat. Dit is afhankelijk van je zogenaamde binnenbeenlengte. De juiste framemaat reken je als volgt uit.

Zet je voeten 15 centimeter uit elkaar. Vervolgens meet je de afstand van je kruis tot aan je hak. Dit is je zogenaamde binnenbeenlengte (in centimeter). De binnenbeenlengte vermenigvuldigt je vervolgens met 0,68. Dit getal is de juiste framemaat!

Let op: rond naar beneden af en bij twijfel geldt dat je beter een kleinere framemaat kunt kiezen dan een te grote.

tip 11 Ideale stuurpenlengte



De lengte van je stuurpen bepaalt hoe uitgerekt je op de fiets zit.

Immers, hoe langer je stuurpen, hoe groter de afstand tussen de stuur en het zadel.

Uitgerekt zitten is niet comfortabel maar wel aerodynamisch. Standaard stuurpennen zijn 100 millimeter, kortere zo'n 90 of 80 millimeter.

Voor beginners raden we een kortere stuurpen aan. Dit zorgt namelijk voor een comfortabelere houding.

Meer ervaren fietsers, die gewend zijn aan een uitgerekte, aerodynamische houding, zouden wel een langere stuurpen kunnen gebruiken.

Dit is natuurlijk ook deels eigen voorkeur.

tip 12 Perfecte breedte van het stuur

Wat de perfecte breedte van het stuur is?

Dit is vooral afhankelijk van je eigen voorkeuren. Hoe breder het stuur, hoe beter de controle.

Een minder breed stuur (38 centimeter) stuurt minder goed, maar zorgt ook voor minder windweerstand.

Daarnaast spelen de houding op de fiets en de bouw van de fietser een rol.

Heb je brede schouders, dan is het vaak aan te raden om een wat breder stuur te hebben, en vice versa.

De stuurbreedte moet passen bij de schouderbreedte van het individu. Voor iedereen geldt dat te breed schouderklachten veroorzaakt, en te smal onprettig stuurt.

tip 13 Stel de zadelhoogte goed in

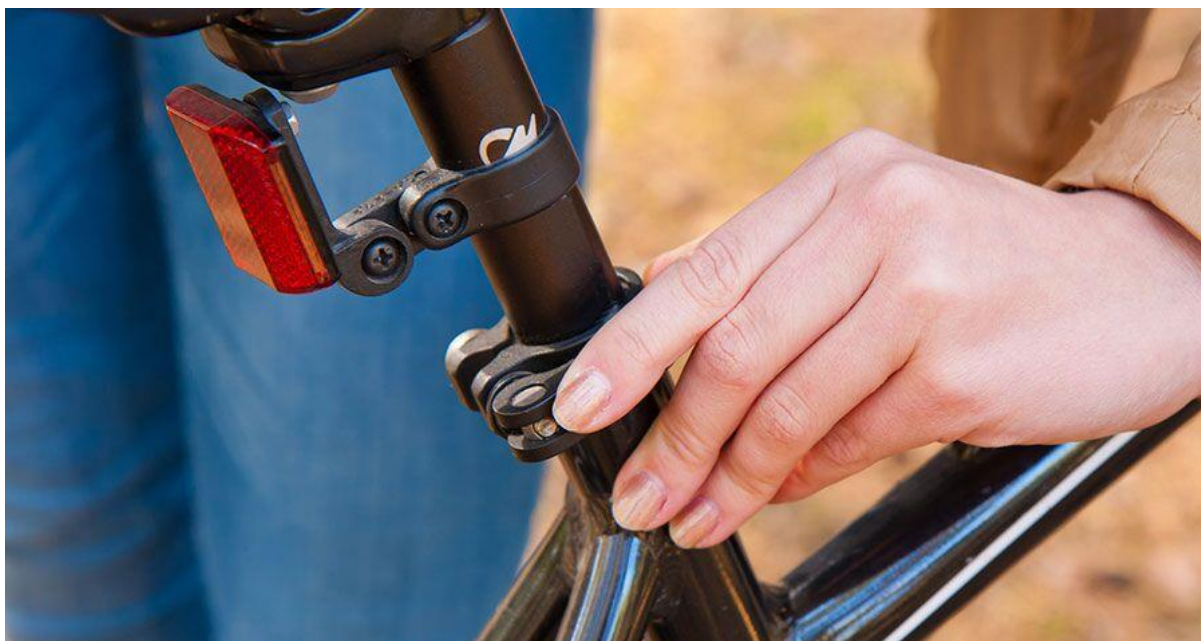
Niet alleen de framemaat is van belang. Nee, ook de zadelhoogte speelt een rol.

Door deze goed in te stellen verklein je de kans op blessures.

Om de juiste zadelhoogte vast te stellen bestaan er verschillende vuistregels.

Onze favoriet en de makkelijkste methode maakt wederom gebruik van de binnenbeenlengte:

Jouw zadelhoogte moet 109% van je binnenbeenlengte zijn.



tip 14 Check de drop tussen je zadel en stuur

De **drop** is de Engelse term voor het hoogteverschil tussen het zadel en het stuur.

Op bijna alle racefietsen, behalve die voor de absolute beginners, zit het zadel hoger dan het stuur.

Hoe groter de **drop**, hoe groter het aerodynamische voordeel. Dit heeft echter een keerzijde: het zit namelijk een stuk minder comfortabel!

De **drop** is dan ook afhankelijk van jouw voorkeuren en hoe ervaren je bent als fietser.

Wees niet bang om verschillende hoogteverschillen uit te proberen om zo de ideale **drop** te vinden!

tip 15 Testen maar!

Het vinden van de ideale fit is niet makkelijk en kost tijd.

Ondanks alle vuistregels, tabelletjes, etc. etc. komt het namelijk toch neer op: testen, testen en nog eens testen.

Probeer verschillende zadelhoogtes uit, probeer eens een smaller stuur van een vriend, noem maar op.

Uiteindelijk zal je de perfecte *fit* echt wel vinden.

tip 16 Professionele bikefitting

Heb je geen zin om lang te testen om de perfecte *bikefit* te vinden? Dan kun je ervoor kiezen om een professionele *bikefitting* te ondergaan.

Dit zijn professionals die samen met jou gaan zoeken naar de perfecte afstelling van je racefiets.

Er zijn genoeg ervaren fietsers die hun prestaties na een *bikefitting* enorm omhoog zagen gaan. Zeker een aanrader!

HOOFDSTUK 3: Voorkom pijnlijke spieren en blessures

Heb jij weleens last van een stijve nek of van je onderrug na het fietsen?

In dit hoofdstuk leer je de oorzaken herkennen en nog belangrijker, je leert ze voorkomen.

tip 17 Bouw het rustig op met een warming-up

Ga niet meteen volle bak zodra je de deur uit bent.

Doe eerst een (korte) warming-up. Zo voorkom je dat je blessures oploopt.

Wat is een goede warming-up? Over het algemeen is 15 tot 20 minuten een rustig tempo fietsen genoeg om de spieren op te warmen.

tip 18 Voorkom een pijnlijke nek door je hoofd regelmatig te bewegen

Nekklachten komen veel voor onder fietsers.

Dit heeft te maken met de houding van de nek en het feit dat je een fietshelm draagt.

Door je hoofd tijdens het fietsen af en toe te bewegen voorkom je dat deze stijf wordt en pijn gaat doen.

Let op:

Bij hoge snelheden kan dit erg gevaarlijk zijn



tip 19 Klachten aan onderrug voorkomen

Een andere veel voorkomende blessure is een blessure aan de onderrug.

Ook dit heeft te maken met de houding op de racefiets.

Als beginner moet je niet uitgerekt op de fiets zitten.

Zo vergroot je namelijk de kans op blessures. Onderrug blessures voorkomen je dus door een meer verticale houding aan te nemen en niet te veel van je lichaam te vragen.

tip 20 Zorg voor een relaxte grip in je handen

Ben je flink aan het trappen, dan krijg je al snel de neiging om in het stuur te knijpen. Dit is pure energieverspilling en kan daarnaast zorgen voor stijve handen en vingers. Probeer het stuur altijd relaxed vast te houden niet onnodig te knijpen.



tip 21 Gevoelloze tenen verhelpen

Tintelende tenen na een lange rit? Of zijn ze zelfs gevoelloos?

Dit heeft te maken met de fietsschoenen en de schoenplaatjes.

De schoenen moeten voldoende breed zijn, een goed ondersteunende zool hebben en de schoenplaatjes en pedalen moeten goed afgesteld zijn.

Op deze manier voorkom je gevoelloze tenen tijdens het wielrennen.

tip 22 Schouderpijn

Schouderpijn komt (gelukkig) minder vaak voor, maar is voor sommige wielrenners een groot probleem.

Dit heeft te maken met de houding van de pols en elleboog.

Tijdens het fietsen moeten je armen alle klappen goed opvangen, anders zorgen deze voor irritatie en pijn bij de schouders.

Dit doe je door de ellebogen in een licht gebogen positie en de polsen in een gezonde positie te houden.

Ook is het fijn het stuur af en toe anders vast te houden.

tip 23 Knieblessures

Knieblessures zijn erg pijnlijk en kunnen je lang op de bank houden.

Daarom is het belangrijk dat je deze voorkomt! Een van de grootste veroorzakers van knieklachten is een verkeerde houding op de fiets.

Dit wordt vaak veroorzaakt door een verkeerde framemaat of onjuiste zadelhoogte.

Een andere mogelijk oorzaak is het zogenaamde *overtrainen*.

Dit is simpelweg dat je je spieren en gewrichten te weinig tijd geeft om te herstellen.

HOOFDSTUK 4: Bescherm jezelf en anderen

Praktische tips om jezelf en andere weggebruikers te beschermen.

Zo attendeer je andere weggebruikers en kom je na een lange rit weer veilig thuis.

tip 24 Draag altijd een helm

Over dit punt is geen discussie mogelijk. Ga je met de racefiets de weg op, dan draag je een geschikte fiets helm, punt uit.

tip 25 Gebruik een fietsbel

Niet iedere wielrenner is er blij mee, maar fietsen zonder fietsbel is tegenwoordig *not done*.

Daar waar je vroeger nog “van achter!” kon roepen als je iemand wilde passeren, wordt dat anno 2022 niet meer in dank afgenomen.

Met een fietsbel kun je mensen op een gepaste wijze laten weten dat je gaat passeren.

Daarnaast is het simpelweg verplicht om een fietsbel op je racefiets te hebben. Gelukkig heb je als wielrenner tal van verschillende opties.

tip 26 Rem altijd eerst met de achterrem (rechts)

Ga je vol in de ankers met je voorrem, dan duikel je waarschijnlijk over je stuur. Rem daarom altijd eerst met de achterrem. Dit is de rem aan de rechterkant van het stuur.

Bij onvoldoende remkracht kunt je altijd nog bijremmen met de voorrem. Verplaats hierbij altijd het zwaartepunt van je lichaam naar achteren zodat je niet voorover valt.

tip 27 Gebruik je voorrem voorzichtig maar goed

De voorrem is de meest effectieve rem en moet goed gebruikt worden. Wees daarom niet bang om deze rem te gebruiken. Rem geleidelijk en beweeg mee met je lichaam tijdens het remmen.

Zo voorkom je dat je over je stuur heen duikelt.

tip 28 Wacht voor een stoplicht in het midden van de weg

Het kan nog wel eens druk worden op de weg en als wielrenner ben je extra kwetsbaar. Let daarom bij drukte altijd goed op, vooral bij kruisingen en/of stoplichten.

Onze tip: wacht in het midden van de weg op het rode stoplicht, zo voorkom je dat een auto je klemzet tussen de stoeprand en de auto.

Houd het wel netjes, ga geen asociale manoeuvres uithalen.

tip 29 Goed & veilig vallen

Vallen is iets wat je te allen tijde moet zien te voorkomen. Toch overkomt het elke wielrenner wel eens.

Daarom is het belangrijk om te weten hoe je goed/veilig moet vallen. Oefen je val door een heuveltje op te zoeken en jezelf daar schuin tegenaan te laten vallen.

Probeer eerst met je stuur, dan met je schouder, elleboog en vervolgens je heup en rug de grond te raken. Door rollend te vallen, heb je een langere remweg en wordt de klap beter geabsorbeerd.

HOOFDSTUK 5: Onderhoud en vreemde geluidjes

Hoor je een vreemd geluidje? Een ratel of een tik?

Dan probeert de fiets je wat te vertellen.

Zo kom je erachter wat de fiets je probeert te vertellen en ontdek hoe je de fiets het beste kunt onderhouden.

tip 30 Maak je fiets goed schoon

Het goed onderhouden van je racefiets begint bij het schoonhouden van de fiets. Maak je fiets regelmatig schoon en geef 'm elk seizoen een grote poetsbeurt.

Dit doe je door na je rit je fiets even schoon te spuiten met de tuinslang (niet de hogedrukspuit! – want hiermee kun je de naven en brackets beschadigen). Voor de grote poetsbeurt kun je gebruik maken van speciale fietsreinigers.

tip 31 Erg vieze ketting? Gebruik een ontvetter en smeer daarna de ketting weer in

De ketting moet regelmatig worden ontvet en opnieuw worden gesmeerd. Zo voorkom je dat de ketting en de andere onderdelen van de aandrijving snel verslijten. Hiervoor gebruik je eerst een ontvetter.

Zodra al het vuil en vet van de ketting en de omliggende onderdelen af is, dan droog je de ketting af en smeer je 'm in met smeermiddel.

tip 32 Zo controleer je de remmen

Als wielrenner ben je afhankelijk van je remmen. Controleer ze daarom regelmatig.

Gebruik hierbij de volgende vuistregels:

- de slijtage indicatoren op de remblokjes moeten nog zichtbaar zijn
- de remblokken moeten evenwijdig aan de velg lopen
- aan beide kanten moeten de remblokken een gelijke afstand hebben tot de velg
- de remblokjes mogen de band of velg niet raken

tip 33 Loop de banden en wielen na

Zowel de banden als de wielen moeten af en toe worden gecontroleerd.

Zijn de banden niet versleten, uitgedroogd en zitten er geen steentjes in? En zijn de wielen nog recht? Loop dit allemaal na.

tip 34 Bepaal de juiste bandenspanning

Met de verkeerde bandenspanning rijd je sneller lek en heb je een grotere kans om weg te glijden.

Hoe je de juiste bandenspanning vindt?

Eén vuistregel stelt dat je bandenspanning (in bar) minstens 10% van je lichaamsgewicht moet zijn.

Daarnaast zijn er ook handige apps die dit voor je uitrekenen, zoals iTire.



tip 35 Ontdek versleten kabels

Loop eens in de zoveel tijd de kabels na. Zijn ze versleten? Vervang deze dan zelf of laat dit doen door de fietsenmaker.

tip 36 Controleer de cassette



Gaat het schakelen niet meer zo soepel? Of trap je door de versnellingen heen? Dan is er waarschijnlijk wat mis met de cassette.

Controleer of deze niet vuil is en of deze niet versleten is. Is de cassette vuil, maak deze dan schoon met een doek.

Is de cassette versleten — dit herken je aan de tandjes die dan meer lijken op haaienvinnen — dan is deze aan vervanging toe.

tip 37 Zitten alle moertjes nog goed vast

Check alle moertjes eens in de zoveel tijd. Zit er eentje los, dan draai je deze met een inbussleutel weer vast.

tip 38 Ik hoor een vreemd geluid?

Je zit op de fiets, je gaat als een speer en opeens hoor je het: de fiets maakt een ondefinieerbaar geluid.

Wat nu?

Maakt je fiets een geluid, dan probeert je fiets wat te zeggen.

Misschien zit er ergens wat vuil, zit een moertje los of is een onderdeel aan vervanging toe. Loop daarom de fiets goed na om de bron van het geluid te vinden.

Is dit gelukt, dan kun je daarna naar een oplossing zoeken.

tip 39 Sleutel alleen aan je fiets als je weet wat je doet

Maakt je fiets een raar geluid? Probeer dit alleen zelf te verhelpen als je weet wat je doet.

Heb je twee linkerhanden, wees dan niet bang om naar de fietsenmaker te gaan.

tip 40 Haal je wat uit elkaar? Houd dan alle onderdelen bij elkaar

Ga je aan je fiets sleutelen, dan is de kans groot dat je meerdere onderdelen van de fiets afhaalt.

Zorg ervoor dat je deze bij elkaar houdt. Eén missend onderdeel kan al funest zijn.

HOOFDSTUK 6: Trainen

Wil jij sneller en sterker worden? Je VO₂-max verhogen?

Dan moet je trainen trainen trainen!

Maar.. jezelf afpeigeren zonder enige vorm van richtlijn is niet zo effectief.

Ontdek de beste tips om efficiënt te trainen.

tip 41 Train op vaste dagen

Het is belangrijk dat je fietstraining een vaste routine is, met vaste trainingsdagen en vaste rustdagen. Zo brengt je structuur aan in je training, is het gemakkelijker om je hieraan te houden en pak je genoeg rust.

tip 42 Volg een trainingsprogramma

Een trainingsprogramma volgen is ideaal als je snel en doelmatig je fietsprestaties wilt verbeteren. Veel fietsprogramma's zijn namelijk bewezen effectief en eenvoudig om te volgen.

tip 43 Interval trainingen

Waarschijnlijk heb je al eens gehoord van interval training. Intervaltrainingen bestaan uit snelle, intensieve stukken die worden afgewisseld met actieve rustperiodes (makkelijk tempo fietsen).

Dit is een goede manier om zowel je kracht als uithoudingsvermogen te trainen.

Wij raden intervaltraining alleen aan, aan fietsers die langer dan 6 maanden wielrennen.

Voor een goede, blessure-vrije intervaltraining is namelijk een goed uithoudingsvermogen noodzakelijk.



tip 44 Micro intervallen

Een variatie op intervaltraining is de zogenaamde micro-interval training. Dit wordt ook wel HIIT (High Intensity Interval Training) genoemd.

Hierbij zijn de stukken van inspanning slechts 30 seconden lang en extreem intensief. Trainen aan de hand micro intervallen is een stuk intensiever dan met normale intervallen en zorgt voor een toename in VO2max en piekvermogen.

Aangezien dit een erg intensieve manier van trainen is, raden we dit alleen aan, aan ervaren wielrenners.

tip 45 Training op basis van hartslag



Wil je een effectieve manier van trainen die ook door de profs wordt gebruikt?

Dan moet je trainen op basis van je hartslag. Met je hartslag wordt de intensiteit van je training bepaald en aan de hand hiervan kun je doelgericht trainen op kracht en duurvermogen. Hiervoor heb je wel een hartslagmeter nodig.

tip 46 Trainen op basis van vermogen

Zogenaamde *power meters*, in het Nederlands vermogensmeters, hebben voor een ware revolutie gezorgd in de wielerved.

Vermogensmeters meten hoeveel kracht (*Watt*) je op de pedalen zet. Deze meting wordt niet verstoord door externe factoren, zoals bij hartslagmeting wel het geval is.

Trainen op basis van vermogen is hierdoor doelgerichter, maar helaas ook duurder: een vermogensmeter kost al snel honderden of zelfs duizenden euro's.

tip 47 Rust goed uit na een training

Spierherstel is van essentieel belang voor elke sporter. Zorg dat je na een trainingsdag minstens één rustdag neemt.

Zo geef je je spieren genoeg tijd om te herstellen en voorkom je blessures.

tip 48 Doe een sport medische keuring

Voordat je volle bak aan het trainen gaat, is het verstandig om je gezondheid in beeld te brengen met een sportmedische keuring. Zo weet je zeker dat je lichaam de belasting van het trainen aankan.

Tijdens de keuring wordt er gekeken naar je gezondheid, belastbaarheid en conditie.

Wil je een wedstrijdlicentie van de KNWU of deelnemen aan Alpe D'Huez, dan is zo'n keuring zelfs verplicht. Een sportmedische keuring kost rond de 130 euro.

HOOFDSTUK 7: Word een betere klimmer

Klimmen is super leuk maar ook heel erg zwaar.

Met deze praktische tips zorg jij ervoor dat je efficiënter en makkelijker omhoog komt zonder dat je hoeft af te stappen.

tip 49 Fiets in een laag verzet

Je kent het beeld vast wel: Chris Froome die als een bezetene in een laag verzet een helling bedwingt. Dit wordt ook wel de “koffiemolen” genoemd. Hiertegenover staan renners zoals Mollema, die in een zwaarder verzet fietsen (“stoempen”).

Over het algemeen geldt dat het voor klimmen beter is om in een laag verzet te fietsen.

Zo belast je je gewrichten en spieren minder maar je longen des te meer.

tip 50 Blijf altijd trappen

Uitrollen tijdens het klimmen zorgt ervoor dat je kostbare tijd verliest. Stop je met trappen, dan is het al snel afgelopen voor je.

Blijf daarom altijd trappen.

Heb je toch het gevoel dat je het tempo niet aankunt en dat je moet stoppen met trappen?

Dan rijd je waarschijnlijk boven je kunnen en is het verstandiger om in een lager tempo en verzet te fietsen.

tip 51 Blijf zo lang mogelijk op je zadel zitten

Rijd je helling op, dan heb je de neiging om uit het zadel te gaan en op de trappers te gaan staan.

Echter, hoe langer je in het zadel blijft, hoe beter. Probeer dit daarom zo lang mogelijk vol te houden.

Overigens kan het bij lange klimmen wél slim om af en toe op de trappers te staan. Zo verander je van houding en belast je andere spieren.



tip 52 Relax! Knijp niet te hard met je handen in het stuur

Ook tijdens het klimmen komt het voor dat je onnodig hard in het stuur knijpt. Immers, je bent intensief bezig en geeft de volle 110%. Het knijpen is onnodig en kost alleen maar extra energie. Probeer dit dus te voorkomen.

tip 53 Oefening baart kunst

Geen enkele wielrenner is van zichzelf een fenomenale klimmer. Een goede klimmer word je door veel te oefenen.

Zo ontdek je het ideale tempo, de perfecte cadans, hoe je het beste je energie kunst doseren en leer je de signalen van je lichaam kennen.

Geen zorgen, als je maar genoeg klimt word je vanzelf goed!

tip 54 Verdeel je energie

Het doseren van je energie is van groot belang, vooral bij erg lange klimmen. Een klim is nu eenmaal geen sprint, maar een marathon.

Het doseren van je energie kan aan de hand van gevoel, maar ook aan de hand van sensoren. Een hartslagsensor is hiervoor ideaal. Gebruik je deze, blijf dan op ongeveer 165% van je normale, rusthartslag.

tip 55 Rijd in het wiel van je voorganger

Bergop kun je elke voordeel gebruiken, hoe klein deze ook is. Rijd daarom in het wiel van je voorganger. Op deze manier heb je minder luchtweerstand en is het klimmen een stukje minder zwaar.

HOOFDSTUK 8: Veiliger en sneller dalen

Na een klim volgt (meestal) een afdaling.

Hoge snelheden, ruime bochten. Is dat wel zo verstandig?

Met deze tips word veilig afdalen een eitje.

tip 56 Luister altijd naar je gevoel en wees altijd extreem voorzichtig

Als amateur wielrenner hoef je niet dezelfde capriolen uit te halen als de profs.

Luister tijdens het afdalen altijd naar je gevoel.

Heb je het gevoel dat je iets te hard gaat? Of dat je de controle gaat verliezen?

Wees dan niet bang om wat af te remmen en je snelheid te matigen. Doe dit gematigd en niet onverwachts.

Om wiebelen van het racestuur tegen te gaan bij lange afdalingen in de bergen moet u vermijden om met wapperende mouwen te dalen.

Door de windvang en het daardoor wapperen van de mouwen bestaat de kans dat u met moeite het stuur in bedwang kan houden (ik spreek uit ervaring).

tip 57 Controleer de remblokjes en of de remmen goed zijn afgesteld

Tijdens het afstellen ben je compleet afhankelijk van je remmen. Heb je een fiets met velgremmen, controleer dan de remblokjes.

Remblokjes zijn voorzien van slijtindicatoren. Wanneer je deze niet meer kunt zien, weet je dat de blokjes zijn versleten.

Daarnaast moet je de remmen goed afstellen.

Houd hiervoor de volgende vuistregels aan:

- de remblokken moeten evenwijdig aan de velg lopen
- aan beide kanten moeten de remblokken dezelfde afstand hebben tot de velg
- houd de afstand tussen de velg en remblokjes zo klein mogelijk
- voorkom dat de remblokjes de band raken

tip 58 Binnen pedaal omhoog in de bochten

Leun je flink in bij een bocht, dan kan het gebeuren dat je “binnen”-pedaal het wegdek raakt. In de meeste gevallen veroorzaakt dit een val, met alle gevolgen van dien.

Houd daarom het “binnen”-pedaal omhoog in de bochten.

tip 59 Houd de weersomstandigheden in de gaten

Tijdens elke wielerrit spelen de weersomstandigheden een rol. Echter, tijdens het dalen is het helemaal van groot belang om de weersomstandigheden in de gaten te houden.

Waarom?

Een nat wegdek, mist, bewolking en koude temperatuur kunnen allemaal een enorme invloed hebben op je afdaling. Om hier goed op te kunnen anticiperen moet je hier natuurlijk wel op de hoogte van zijn!



tip 60 Rem kort en stevig

Goed remmen is één van de lastigste daal-vaardigheden. Wanneer, hoe hard en hoe lang je moet remmen, het kost veel tijd om onder de knie te krijgen.

Remmen tijdens het afdalen doe je kort en stevig, soms meerdere keren achter elkaar.

In tegenstelling tot wat veel mensen denken is het telkens lichtjes remmen, het slepende remmen, niet ideaal. Dit zorgt

er namelijk voor dat de remblokjes te warm worden en verglazen.

tip 61 Ontspannen houding

Daal je voor de eerste keer, dan zal je houding krampachtig en gespannen zijn. Toch moet je proberen zoveel mogelijk te ontspannen.

Houd je ellebogen wat gebogen zodat hobbels en gaten in de weg gemakkelijk worden opgevangen.

Hoe meer ontspannen je op de fiets zit, hoe meer je van het dalen kunt genieten.

tip 62 Kijk goed vooruit

Kijk tijdens het afdalen altijd goed vooruit. Op deze manier kun je anticiperen op aankomend verkeer, bochten, noem maar op.



tip 63 Kies de ideale lijn door een bocht

Door de ideale lijn van een bocht te nemen hoef je minder te remmen en kun je meer snelheid meenemen.

Ga in het begin van de bocht zo ver mogelijk naar buiten, stuur naar de binnenkant van de bocht en kom aan het eind van de bocht weer aan de buitenkant uit.

tip 64 Blijf op de eigen weghelft

Sommige wielrenners blijven – in hun “missie” om de ideale lijn te nemen – niet op hun eigen weghelft.

Dit raden wij altijd af.

Bij sommige bochten weet je niet of en hoeveel tegenliggers er zijn.

Het is simpelweg brutaal en gevaarlijk, dus blijf op je eigen weghelft!



tip 65 Bewaar afstand

Dicht op de fietser voor je zitten is tijdens het dalen een slecht idee. Hierdoor heb je weinig tijd om te reageren mocht diegene een onverwachte beweging maken. Houd daarom genoeg afstand.

HOOFDSTUK 9

In de winter

Wil jij geen vormverlies lijden tijdens de winter?

Met deze tips zorg jij ervoor dat je goed uit de startblokken komt zodra de lente weer aanbreekt.

tip 66 Maak gebruik van het 3 lagen systeem

Ga je fietsen in de winter, dan moet je je hier goed voor kleden. Gebruik 's winters het zogenaamde 3 lagen systeem.

Dan draag je drie lagen kleding: een zweetafvoerende basislaag, een isolerende tussenlaag en een wind en/of watervaste buitenlaag. Door je op deze manier te kleden voorkom je dat het koud óf te warm krijgt.

tip 67 Lagere bandenspanning

In de winter is het wegdek een stuk gladder en heb je meer kans om lek te rijden.

Wil je meer grip?

Dit kun je eenvoudig bereiken door je bandenspanning iets te verlagen.

Daar waar je normaal met 7 à 8 bar rijdt, kan 's winters een spanning van circa 6 bar genoeg zijn.

tip 68 Extra grip met winterbanden



Wil je 's winterse glij- en glibberpartijen voorkomen, dan kun je kiezen om een setje winterbandjes aan te schaffen. Net zoals je voor je auto zou doen!

Deze hebben meer profiel, zijn breder (28 millimeter) en zijn beter bestand tegen lekrijden.

tip 69 Speciale winterwielen

Heb je een racefiets met peperdure wielen?

Dan moet je hier voorzichtig mee omspringen. Daarom hebben sommige renners goedkopere wielen voor in de winter.

In de winter hebben je wielen het namelijk een stuk zwaarder te verduren dan in de andere seizoenen.

Er zijn ook wielrenners die een goedkopere, oude racefiets gebruiken in de winter om zo hun dure fiets te sparen.

tip 70 Voorkom koude armen met armwarmers

Is het écht koud, dan merk je dit als wielrenner vooral in je armen. Koude armen voorkom je door armwarmers/armstukken te dragen.

Dit zijn als het ware sokken voor je voorarmen en een deel van je bovenarmen.

Ze zijn betaalbaar, gemakkelijk mee te nemen, eenvoudig aan- en uit te trekken en houden je armen goed warm.

tip 71 Houd je handen droog en warm

Niets is vervelender dan natte, koude handen. Goede, warme en waterafstotende fietshandschoenen zijn daarom van vitaal belang.

Let bij het kopen van fietshandschoenen goed op de wind- en waterdichte eigenschappen en de pasvorm.

tip 72 Zorg voor een warme nek en hoofd

Draag je 's winters alleen een fietshelm, dan kan je hoofd erg koud worden.

Daarom is het slim om een muts of haarband onder je helm te dragen. Een koude nek kun je voorkomen door een buff of fietssjaal te dragen.

tip 73 Overschoenen



Je tenen en voeten worden net zoals je vingers en handen snel koud 's winters. De meest fietsschoenen zijn namelijk gemaakt voor gematigd weer en bieden te weinig isolatie voor winterse omstandigheden.

Om deze reden kun je het beste dikke, waterafstotende overschoenen aanschaffen.

tip 74 Draag ook 's winters een fietsbril!

Een fietsbril heb je niet alleen nodig als de zon schijnt. Door 's winters een fietsbril met transparante lens te dragen voorkom je dat er (koude) wind, water en modder in je ogen komt.

tip 75 Gebruik een ass-saver

Het wegdek is 's winters vaak nat of vies. Aangezien je racefiets geen spatborden heeft, krijg je hierdoor natte en koude billen!

De oplossing?

De eenvoudige ass-saver. Deze redt je kont letterlijk van een koude, natte en smerige douche. Het is een eenvoudig en goedkoop spatbordje die je aan je zadel monteert.

tip 76 Houd rekening met verminderde zichtbaarheid

In de winter is er vaker lage bewolking of mist en wordt het sneller donker. Hier moet je als wielrenner rekening mee houden.

Zorg dat je goed zichtbaar bent, bijvoorbeeld door felle fietskleding met reflecterende details te dragen.

Een knipperende achterlamp is ook geen overbodige luxe.

tip 77 Sneeuw? Maak gebruik van een fietstrainer



Fietsen is te gek. Maar, zijn de omstandigheden écht bar, laat je dan niet verleiden om op de racefiets te stappen.

Denk hierbij aan sneeuw, storm, etc.

In zulke gevallen is het veel slimmer om binnen te blijven en je meters te maken op de fietstrainer. Zo ben je toch lekker aan het fietsen maar loop je een stuk minder risico.

tip 78 **Ga op fietsvakantie!**

Heb je het helemaal gehad met de natte Nederlandse herfst of winter? Ga dan op fietsvakantie naar het zuiden! Onder andere Italië, Zuid-Frankrijk en de Spaanse eilanden zijn populaire fietsbestemmingen. Hier vind je lekker weer, heerlijk eten en prachtige fietsroutes.

HOOFDSTUK 10: Schaafwonden

Is het dan toch gebeurt? Je bent gevallen en je hebt een vervelende schaafwond opgelopen.

Hier wil je natuurlijk zo snel mogelijk weer vanaf.

Volg onze tips en je bent snel weer de oude

tip 79 Spoel de schaafwond goed schoon met water

Spoel de wond goed schoon met (lauw) water. Houd de wond niet direct onder de kraan, maar laat het water over de wond heen lopen. Gebruik geen desinfecterende middelen.

tip 80 Wrijf de schaafwond (voorzichtig) schoon met een nat washandje

Nadat je de wond hebt schoongespoeld met water, maak je deze verder schoon met een schoon, nat washandje. Gebruik hiervoor geen watten!

tip 81 Dek de schaafwond niet af

Een schaafwond herstelt het beste in de open lucht. Wel kun je een pleister over de wond heen dragen om te voorkomen dat er vuil in komt.

Zorg er in dat geval voor dat je af en toe de pleister er af haalt.

tip 82 Let goed op mogelijke ontsteking

Een wond kan ontsteken als deze niet goed schoon is gemaakt of als hier vuil in terecht komt.

Hoe herken je een ontstoken wond?

De wond heeft dan een donkere korst, een rode rand, voelt warm aan en scheidt geel pus af. Neem bij een ontstoken wond contact op met je huisarts.

tip 83 **Flinke schaafwond(en)? Ga langs de dokterspost**

Heb je een of meerdere grote schaafwonden opgelopen? Dan moet je even langs de dokter gaan.

HOOFDSTUK 11: Pijntjes & oplossingen

We ontkomen er niet aan, soms loop je toch een vervelende blessure op.

Waar moet je op letten?

En hoe kom je er zo snel mogelijk weer vanaf?

tip 84 Verstijfde nek

Een verstijfde nek komt vaak voor onder wielrenners. Dit kun je voorkomen door tijdens het fietsen je hoofd regelmatig te bewegen en je houding aan te passen. Heb je alsnog last?

Dan kunnen warmte (zoals een warme douche of kruik), nek-oefeningen en massages oplossing bieden. Heb je langdurig last, neem dan contact op met een fysiotherapeut of je huisarts.

tip 85 Zadelpijn

Zadelpijn, het is hartstikke vervelend en kan zorgen voor een zitvlakblessure. Hoe voorkom je dit nu? Ten eerste is een fietsbroek met goede zeem erg belangrijk. Ten tweede moet je zorgen dat je een geschikt zadel hebt dat goed aansluit op je zitvlak. Als het goed is verhelpt dit je zadelpijn.

tip 86 Kniepijn

Pijn aan de knie wordt doorgaans veroorzaakt door te zware belasting of een verkeerde houding op de racefiets.

Dit kan worden voorkomen door een racefiets te kiezen met een juiste framemaat en door je zadel op de juiste hoogte in te stellen.

Heb je vaak last?

Neem dan contact op met je huisarts of fysiotherapeut. Een professionele *bikefitting* kan ook een groot verschil maken.

tip 87 Verdoofde handen / “fietstershand”

Tijdens het fietsen kunnen zenuwen en bloedvaten worden afgekneld, met tintelende en gevoelloze handen als gevolg.

De oplossing? Goede fietshandschoenen, een dikker stuur, dikker stuurlint en een betere houding op de fiets.

Ook hier kan een professionele *bikefitting* de perfecte oplossing zijn.

tip 88 Tintelende en gevoelloze voeten

Gevoelloze voeten worden veroorzaakt door verkeerde fietsschoenen en/of fietsplaatjes. Let bij het kopen van fietsschoenen op de pasvorm en de zool. Zorg daarnaast dat de schoenplaatjes goed afgesteld zijn.

HOOFDSTUK 12: Herstellen na het wielrennen

Na een lange fietstocht plof je lekker op de bank met een zak chips.

Dat is niet de beste methode. Je lichaam heeft goede voeding (bouwstenen) nodig om te herstellen en sterker te worden.

Kom erachter wat je het beste kunt doen om snel te herstellen.

tip 89 Massage

Een stevige massage bevordert de doorbloeding van de spieren en zo het herstel van de spieren. Kijk daarom na je rit je partner even lief aan of maak gebruik van een foamroller.

tip 90 Compressiesokken

Steeds meer wielrenners maken gebruik van compressiekousen tijdens en na hun rit. Ook deze bevorderen de doorbloeding en het spierherstel.

tip 91 Drink voldoende water

Genoeg water drinken is belangrijk voor je algemene gezondheid én voor het herstel van je spieren. Een richtlijn is om minstens 2 liter water per dag te drinken.

Doe dit verspreid, bijvoorbeeld door 8 keer een glas (250 ml) te drinken gedurende de dag.

Luister hierbij ook naar je lichaam, heb je dorst? tijd voor een glas water.

Direct na het fietsen is het ook belangrijk om de vochtbalans in je lichaam te herstellen. Dit doe je door één of twee glazen water te drinken.

Na een heftige workout verlies je veel zout en elektrolyten. Dit kun je makkelijk aanvullen door gebruik te maken van isotone dranken, gels of poeders.

tip 92 Eet voldoende eiwitten

Eiwitten zijn essentieel voor het versterken en herstellen van je spieren. Eiwitten worden door je lichaam namelijk omgezet in aminozuren, de bouwstenen van spierweefsel.

Eet dus voldoende eiwitrijk voedsel, zoals kip, vlees, zuivel, eieren en plantaardige eiwitten zoals bonen, noten en zaden.



tip 93 Eet voldoende koolhydraten

Koolhydraten zijn de brandstof voor je lichaam. Daarom zijn ze noodzakelijk voor het herstel van de spieren.

Zorg ervoor dat je binnen een uur na een intensieve training de eerste koolhydraten eet, des te sneller zal het herstel optreden.

Goede bronnen van koolhydraten zijn volkoren brood, (zoete) aardappels, pasta, rijst, groente en fruit.

tip 94 Vitamine C

Vitamine C kan het spierpijn verminderen. Een testgroep van 18 man (ja, het was een kleine studie) kregen een placebo of een vitamine C supplement. Beide groepen voerde 70 elleboog extensies uit met hun “slechte arm”. De groep die vitamine C supplementen gebruikte had de eerste 24 uur minder spierpijn dan de placebo groep. ([bron](#))

Vitamine C zit vooral in citrusvruchten maar ook in bijvoorbeeld spinazie.

tip 95 Magnesium

Een magnesiumtekort zorgt voor minder spierspanning. Hierdoor zijn de spieren minder gevoelig en herstellen ze beter. Magnesium zit in onder andere peulvruchten, zaden, noten en volkoren producten.

Hierbij moet vermeld worden dat een magnesium tekort echter zelden voorkomt.

tip 96 Voldoende rust

Het laten rusten van het lichaam is net zo belangrijk als de trainingsrit zelf. Rust je na een training niet goed uit, dan kunnen je spieren niet voldoende herstellen en kunnen trainingen zelfs averechts werken. Blessures liggen dan op de loer.

Hoelang moet je dan rusten? Eigenlijk wordt 48 uur aangeraden.

Zo kunnen je spieren optimaal herstellen. Echter, als vuistregel kun je simpelweg aanhouden om nooit twee dagen achter elkaar te trainen.

Dit is slechts een richtlijn. Het is vooral belangrijk om naar je lichaam te luisteren. Ben je nog wat stijf of heb je nog spierpijn? Stap dan niet op de racefiets voor een intensieve rit.

tip 97 Rekken en strekken

Rekken en strekken, niet iedereen is er fan van maar wij hebben zelf ervaren dat dit wonderen kan verrichten. Het zorgt niet alleen voor verbeterde flexibiliteit en mobiliteit, maar ook voor beter en sneller spierherstel.

Door te rekken verlaag je namelijk de spierspanning, met beter herstel als gevolg.

tip 98 Goede nachtrust

Het belang van een goede nachtrust wordt vaak onderschat. Goed slapen kan echter een wereld van verschil betekenen.

Probeer minstens 7 of 8 uur te slapen.

Houd daarnaast rekening met hoe goed/diep je slaapt. Hoe dieper je slaapt, hoe beter dit is voor je algemene gezondheid en het herstel van je spieren.

Dieper slapen doe je door je slaapkamer pikzwart te maken, minder koffie te drinken, geen telefoon in bed en minder achter beeldschermen te zitten.

tip 99 Actief herstellen

Actief herstellen betekent herstellen door rustig te sporten. Rekken en strekken kun je bijvoorbeeld als actief herstellen beschouwen.

Een paar baantjes zwemmen of een ritje op de racefiets in een laag verzet vallen ook onder actief herstellen. Hierdoor komen je spieren op gang en wordt het spierpijn veroorzakende melkzuur weggevoerd.

tip 100 Kou en ijs therapie

Sommige wielrenners claimen veel voordeel te halen uit het nemen van een kort ijsbad (10 minuten) na een intensieve rit.

Door dit te doen wordt de zwelling van spierweefsel tegengegaan en de bloedcirculatie positief beïnvloed. Het wetenschappelijk bewijs voor deze methode ontbreekt echter, dus misschien werkt het niet voor iedereen!

tip 101 **Neem een warm bad of ga naar de sauna**

Niet alleen kou kan voordelig zijn voor het spierherstel, maar ook hitte. Door de warmte van een warm bad of een sauna ontspannen de spieren en herstellen ze beter. Zeker het proberen waard.

Dat waren ze dan, de 101 tips voor wielrenners!

We hopen dat je er van genoten en hebt en er wat van geleerd hebt! We wensen je veel plezier op de fiets.

Groetjes,

Team Vebics.nl