

SUSANNE ROOS

HET GROTE
WIELREN
BOEK

Met alles wat je wilt weten over
wielrennen en koerskijken.

VOLT

AMSTERDAM 2024

INHOUD

DE PROLOOG 00 10

HET PELOTON 01 12

DE RACEFIETS 02 18

DE PLOEG 03 22

DE UCI WORLD TOUR 04 30

KIJKEN NAAR DE KOERS 05 42

VERSLAGGEVING TER PLAATSE 06 50

DE KOERS IN HET ECHT 07 46

DE RENNER 08 54

DE PARACYCLER 09 64

DE FIETSCOMPUTER 10 71

WATTAGE 11 69



12 DE WIELEROUTFIT 72

13 OVER DE WIND

74

14 TIJDRIJDEN

82

15 DE BERGEN IN

88

16 TACTIEKEN 99

17 IN DE KREUKELS

18 TRAINEN

105

19

106

20 VOEDING

116

21 FIETSKRIEBELS

122

21 DE LAATSTE

130

WOORDENLIJST 136

WIELERKALENDER 138

DANKWOORD 140

DE VOORBESCHOUWING

Stel, je oma woont 60 kilometer van je vandaan. Ze is jarig en je hebt een cadeau dat je haar graag wilt geven. Nu kun je aan je vader of moeder vragen of zij je even met de auto brengen... Maar als je een wielrenner bent, dan ga je op de fiets! Dat deed Ike in ieder geval. Dit is hem. Hij is 10 jaar en ging samen met zijn vader. Allebei op hun eigen racefiets. Zijn oma was erg blij. Met het cadeau (het was een rugkrabber), maar vooral met Ike natuurlijk.

Voor profwielrenners is het al helemaal logisch om ver te fietsen. De favoriete koffiebar van Dylan van Baarle bijvoorbeeld, zit op 100 kilometer rijden. Hij fietst erheen voor een lekker bakje espresso. Karsten Kroon fietste eens

160 kilometer naar een nieuwjaarsfeestje. En Daniel Abraham gaat op de fiets naar zijn kapper... 200 kilometer verderop! Op deze manier trainen profwielrenners meteen voor een wedstrijd.

Wielrennen lijkt simpel. Gewoon een groep mensen die lang en hard fietst. En

degene die het snelste is, die wint. Maar wie beter kijkt, ontdekt dat wielrennen vol zit met tactieken en verrassende elementen.

Mijn naam is Susanne. Ik ben niet zo'n snelle fietser, maar ik houd wel enorm van koerskijken. Dat doe ik het liefst samen met mijn kinderen. Op de bank bij de kachel tijdens de vroege voorjaarsklassiekers. Of in de tuin op een ligstoel als de Tour de France op tv is. En soms staan we in een berm langs het parcours te kijken als er een wedstrijd in de buurt is.

IKE



DANIEL



SUSANNE



MITCH

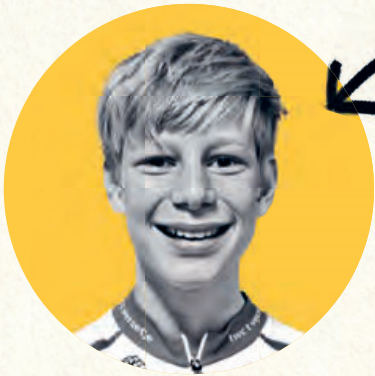


We kijken naar de renners en rensters in het peloton. Ze lijken wel een kleurenzeel! We moedigen onze helden aan als ze fietsen in de bergen, als ze over kinderkopjes heen razen of een supersnelle eindsprint trekken. En is er een winnaar? Dan hebben we alweer zin in een volgende race.

Tijdens het kijken borrelen er vaak vragen bij ons op. Hoe kan een renner bijvoorbeeld ontploffen? Waarom fietst die ene renner de hele dag ver vooruit? Hoe wordt een parcours gemaakt? En waarom smaken sommige etappes naar koeienpoep?

Het zoeken naar de antwoorden op al die vragen vond ik ontzettend leuk om te doen. Ik begon ze op te schrijven. En voordat ik het wist, dook ik steeds dieper in de wielersport. Ik sprak met profwielrenners zoals Demi Vollering. Met prof-paracyclers zoals Mitch Valize en Daniel Abraham. Met kinderen die graag fietsen en allerlei mensen die iets met wielrennen te maken hebben. Ik verzamelde deze verhalen, wielerveetjes en fiets- of bandenplaktips. Al mijn ontdekkingen staan hier, in *Het grote wielrenboek*.

DEMI



Dit boek is bedoeld voor iedereen die meer wil weten over wegwielrennen en koersrijden. Voor jou dus! En ook voor je vader, moeder, broer, zus, opa, oma (of wie dan ook). Dit boek kun je lezen als een grote wielerronde. Het begint met de proloog en eindigt bij de bezemwagen. Lees van begin tot eind of blader er juist kriskras doorheen. Lastige woorden en begrippen worden in de woordenlijst op bladzijde 136-137 uitgelegd. Ontdek wat wielrennen bijzonder maakt. En wie weet gaat het bij jou ook kriebelen en ga je zelf ook een rondje fietsen!

PS Mannelijke wielrenners heten renners. Vrouwelijke heten rensters. Maar om in het hele boek steeds renners/rensters te schrijven is ook zowat... Daarom gebruik ik in het boek meestal *renners*. Ik bedoel daar óók de vrouwelijke wielrensters mee!



DE PROLOOG

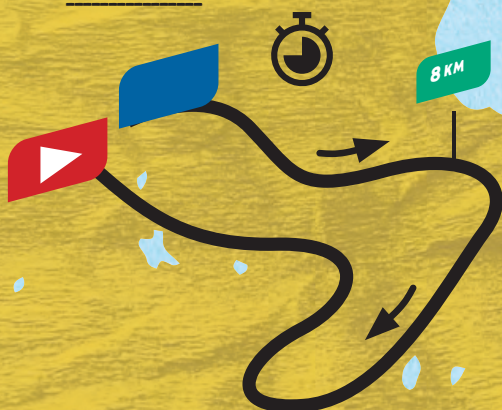
DE KOERS IS BEGONNEN

Je kunt er weken naar uitkijken... en opeens is het zover: die ene wielervedstrijd gaat beginnen! Je pakt een appel van de fruitschaal en zet de tv aan. Je bent er helemaal klaar voor. De eerste rit is een proloog. Een wat? Een proloog! Om uit te leggen wat dat is, moet je eerst iets weten over een wielervedstrijd.

DE KOERS

Wielervedstrijden heten koersen. De ene duurt één dag, de andere meerdere dagen. Zo'n meerdaagse wedstrijd heet een etappekoers. Duurt hij drie weken, dan spreek je van een grote ronde. Daarvan zijn er drie: de Tour de France, de Giro d'Italia en de Vuelta a España. Waarschijnlijk heb je daar weleens van gehoord. Op elke koersdag wordt er van een beginpunt naar een finish gefietst. In een meerdaagse wedstrijd heet die afstand een etappe of een rit. En met al die etappes achter elkaar doorkruisen wielrenners soms een heel land.

VELO CITY



LANGE ETAPPES, KORTE TIJDRIJTEN

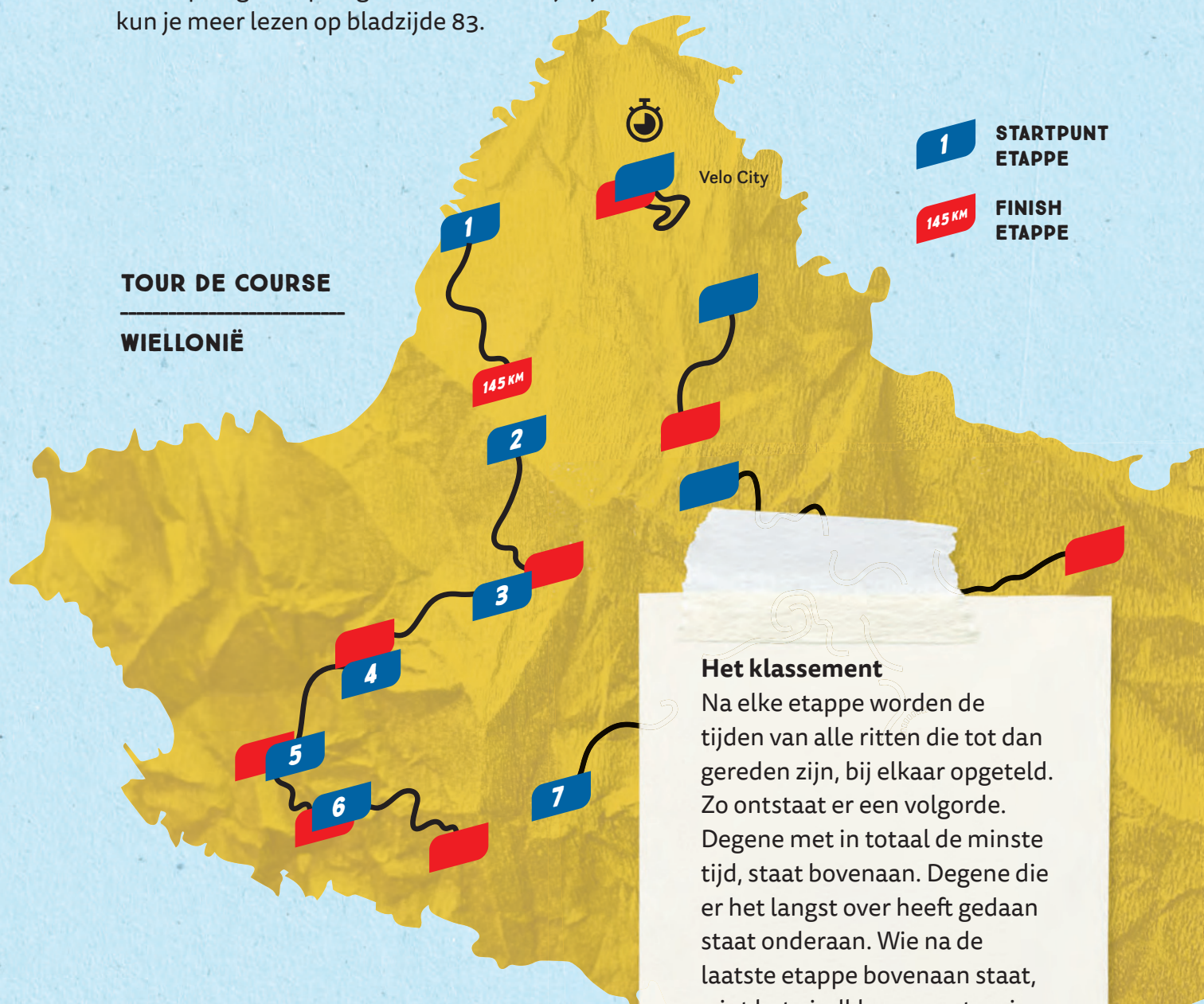
Een etappe is meestal lang, bijvoorbeeld wel 250 kilometer. Een renner zit dus uren op de fiets. Zonder pauze, behalve misschien om een keer vlug te plassen. Eten doen ze tijdens het fietsen (plassen soms trouwens ook!). Zo besparen ze tijd, want elke etappe is een wedstrijd op zich: wie als eerste over de streep komt, heeft die dag gewonnen.

Vaak wordt er tijdens een meerdaagse koers ook een tijdrit gereden. Die is veel korter, bijvoorbeeld maar 30 kilometer. Je fietst hem in je eentje (de individuele tijdrit) of met je ploeg (de ploegentijdrit). De fietsers gaan dan een voor een of ploeg voor ploeg van start. Over tijdrijden kun je meer lezen op bladzijde 83.

Sommige etappekoersen beginnen met een proloog: dat is een heel korte tijdrit van maximaal 8 kilometer. Alle renners zijn nog hartstikke fris en staan te trappelen om aan de koers te beginnen. De wielrenner die de proloog wint, staat meteen op de eerste plek in het klassement en kan met een heerlijk gevoel beginnen aan de eerste etappe.

Dit was het eerste hoofdstuk: kort en krachtig, net als de proloog.

TOUR DE COURSE WIELLONIE



Het klassement

Na elke etappe worden de tijden van alle ritten die tot dan gereden zijn, bij elkaar opgeteld. Zo ontstaat er een volgorde. Degene met in totaal de minste tijd, staat bovenaan. Degene die er het langst over heeft gedaan staat onderaan. Wie na de laatste etappe bovenaan staat, wint het eindklassement en is de winnaar van de koers.

HET PELOTON

EEN GROTE GROEP RENNERS

Als je weleens naar wielrennen op televisie kijkt, is het je vast opgevallen dat wielrenners vaak in een grote groep fietsen. Het lijkt wel een kleurenzee! Al die helmen en ruggen bewegen als golven heen en weer. Samen zijn ze het peloton. Het peloton bestaat uit meerdere teams (ook wel ploegen genoemd). Elk team heeft zijn eigen kleding en vaak ook een opvallend gekleurde helm en fiets. Dat is niet alleen mooi maar ook heel handig, want zo kun je jouw favoriete team of renner snel herkennen tussen alle anderen.

Ben jij toevallig al fan van een wielrenner of heb je een favoriet team?

JA!

Wat leuk! Schrijf op een briefje:

PS Is je antwoord:

NOG NIET.

Geen probleem! Lees dit boek en kijk een paar keer (een stukje van) een wielervedstrijd op tv. Dan vind je vanzelf een favoriete fietser! Maar je kunt natuurlijk ook voor iedereen juichen.

mijn favoriete fietser is

mijn favoriete team is

de kleur van de kleding is

de kleur van de helm is

de kleur van de fiets is

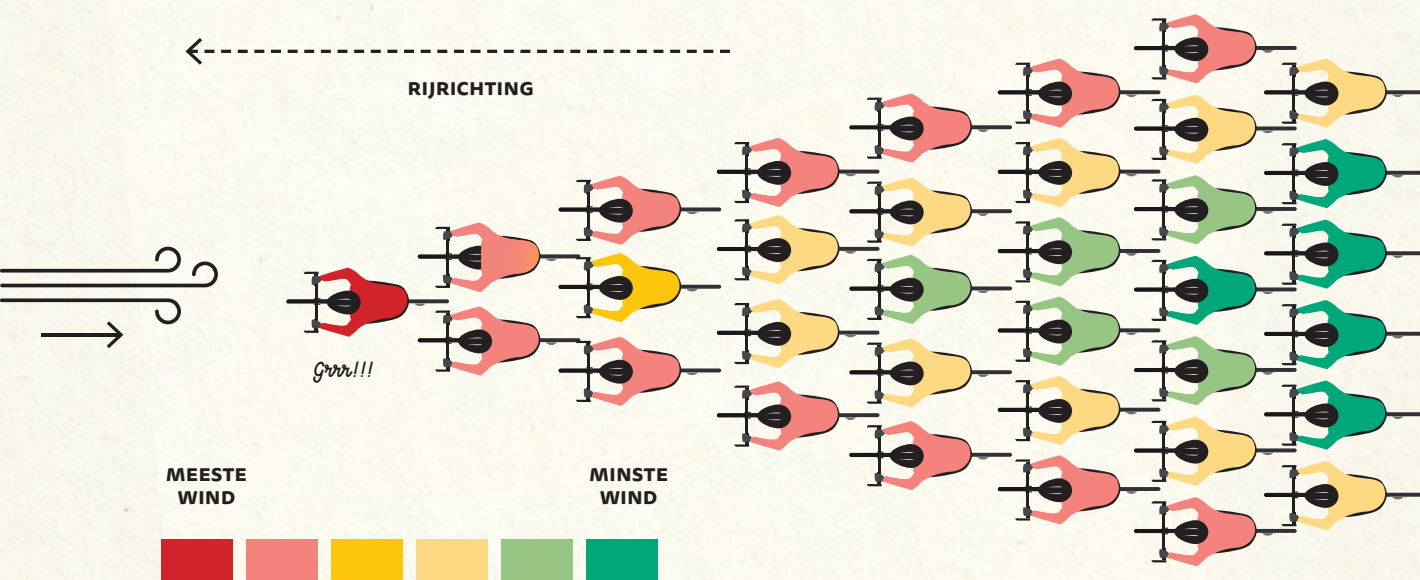
TIP: Op internet of in een wielertijdschrift kun je eventueel opzoeken hoe de helm, het shirt en de fiets van jouw favoriete ploeg of renner er op dit moment uitzien. (Op bladzijde 72 lees je meer over kleding.)

THEEKRANSJE OF KRACHTEN SPAREN?

Vaak fietsen al die renners dus bij elkaar in het peloton. Ziet er best gezellig uit! Zo kunnen ze een beetje met elkaar kletsen, zul je denken. Nou, niet dus. Ze fietsen in een groep vanwege de wind. Wielrenners fietsen namelijk zó snel, dat ze eigenlijk altijd wind tegen hebben. Ze voelen de wind dan van voren en daar moet hard tegenin getrapt worden. Dat kost veel energie. Door in een peloton te fietsen sparen ze hun krachten. Dat werkt zo:

Van bovenaf gezien heeft het peloton vaak de vorm van een huis met een puntdak. De eerste renner is als het ware het puntje van het dak: die 'rijdt op kop' en vangt de meeste wind. Alle renners erachter zitten in een luwte. Ze gaan even snel, maar hoeven er net wat minder voor te doen. De renners middenin en achter in het peloton hebben soms zelfs even het gevoel dat ze niet eens hoeven mee te trappen!

De wind is voor wielrenners een grote, extra tegenstander en dus heel belangrijk. Op bladzijde 74 lees je er daarom nog veel meer over.



SAMENWERKEN MET DE TEGENSTANDER

Als je goed kijkt, zie je dat de renners op kop elkaar steeds afwisselen. Zo wordt de inspanning verdeeld. Degene die net veel energie kwijt was met vooroprijden om anderen uit de wind te houden, kan dan zijn benen wat rust geven. Door dat afwisselen blijft het tempo van het peloton hoog. Dat is voor iedereen voordelig. Dus ook al ben je elkaars tegenstander, in het peloton werk je het liefst samen.

IN HET WIEL

Als een renner vlak achter een andere renner fietst, rijdt hij in het wiel.

BOTSING

Renners in een peloton rijden snel én superdicht op elkaar. De afstand is vaak echt maar een paar centimeter. Als iemand valt, tuimelen andere renners er dus vaak achteraan of bovenop. AU! Dat doet pijn! Ook als je thuis mee zit te kijken...