





The Women Peloton

VELO VROUWEN



DE GIDS VOOR VROUWEN MET
EEN PASSIE VOOR FIETSEN

Lannoo

Inhoud

INLEIDING 6

The Women Peloton 7

1

FIETS EN MATERIAAL 15

Hoe kies je de juiste fiets? 16

Heb je een vrouwenframe nodig? 21

Wat is een goede fietspositie? 22

SOS vulva! 26

Hoe kies je de juiste fietskleding? 31

Fietsmechaniek 36

Hoe vervang je een platte band? 39

Hoe onderhoud je je fiets? 44

2

TRAINING 51

Wat is gericht trainen? 53

Hoe begin je te sporten? 54

Welke trainingszones bestaan er? 58

Steeds terugkerende trainingen
in je trainingsplan 61

Conditie opbouwen en onderhouden 67

Trainen in de winter 78

Train je core 78

Herstel 81

3

MINDSET 83

Hoe zit het met je motivatie? 84

Tijd voor actie: timemanagement 89

Veelvoorkomende obstakels 95

4

VOEDING 101

Welke brandstoffen heeft je
lichaam nodig? 102

Het belang van koolhydraten 104

Wat eet je bij welke training? 106

Wat eet je op wedstrijddagen? 110

Wat en wanneer drinken? 112

Gezonde basisvoeding 114

Recepten 117

5

HET VROUWELIJK LICHAAM 129

Fietsen en je hormoonhuishouding 130

Fietsen in de menopauze 137

Fietsen en je bekkenbodemp 140

Fietsen tijdens en na je zwangerschap 145

THE END 155

REFERENTIES EN BRONNEN 157



INLEIDING

The Women Peloton

Welkom fietsliefhebster/vrouw op de fiets! Heb je dit boek gekocht of gekregen, dan ben je waarschijnlijk dol op fietsen en alles wat erbij komt kijken. Misschien ben je competitief ingesteld en houd je ervan om bepaalde fietsdoelen te behalen, misschien ben je eerder een recreant en fiets je vooral voor je plezier en om je conditie op peil te houden. Wat je motivatie ook is, dit boek wil alle vrouwen informeren die met veel plezier op de fiets springen, maar met vragen zitten over zaken zoals:

- 🚲 Hoe zit het met fietsen en je lichaam? Wat is de impact van je cyclus, een zwangerschap of je menopauze op je sportieve prestaties? Waarom is een gezonde bekkenbodem zo belangrijk voor een fietsster? Hoe ga je om met zadelpijn?
- 🚲 Hoe ga je om met de psychische uitdagingen die vaak gepaard gaan met fietsen? Hoe plan je je trainingen in combinatie met je gezin en je werk? Hoe ga je om met prestatiedruk?
- 🚲 Wat eet en snack je het best als fietsster?
- 🚲 Welke fiets en welk materiaal heb je nodig? Wat als je pech hebt onderweg?
- 🚲 Hoe train je als recreant? En hoe kun je als competitieve fietser opbouwen naar meer?

Het zijn vragen waarmee ik een aantal jaren geleden zelf zat. Ik, dat is Elke Bleyaert. Op mijn vijftiengste stopte ik met competitief paardrijden en ineens moest ik op zoek naar een andere passie. Met een partner die professioneel wielrenner is (Jasper Stuyven) en een vader en een broer die gebeten zijn door de fietsmicrobe, leek het voor de hand te liggen dat ik ook op de fiets zou kruipen. Maar juist omdat ons hele leven al rond de fiets draaide, heb ik me daar eerst een paar maanden uit lichte ergernis tegen verzet... om het dan uiteindelijk toch een kans te geven. En ja, het duurde niet lang voordat ik verkocht was.

Ik was een echt groentje op alle vlakken en zat dus met heel wat vragen. Jasper kon me als profwielrenner goed op weg helpen, maar renners zijn vaak van huis en dan moest ook ik mijn plan trekken. In 2018 kampte ik met zadelpijn en knieproblemen op de fiets en bracht ik een bezoekje aan bikefit-expert Joris Verreydt. Hij zei dat maar ongeveer tien procent van de mensen die bij hem langskwamen voor een goede fietspositie vrouw was. En van de weinige vrouwen die langskwamen, durfde bijna niemand Joris aan te spreken over zadelklachten, hoewel het iets is waarmee heel veel vrouwen sukkelen. Te gek voor woorden!

Deze ontmoetingen stonden aan de basis van The Women Peloton. Al snel beseften we dat er een platform moest komen voor vrouwen op de fiets met betrouwbare informatie en bronnen. Veel meetings, brainstormsessies en koffies later wisten we het zeker: The Women Peloton zou een onlinekennisplatform worden waarmee we vrouwen op de fiets willen ondersteunen om hun lichaam, hun fiets en hun materiaal beter te leren kennen.

Uiteraard hadden Joris, Jasper en ik niet alle kennis om dit platform op te starten. Zelf had ik geïnvesteerd in de cursus 'Women are not small men' van dokter Stacy Sims en ik had haar boek *Roar* gelezen (dit boek is momenteel, samen met het boek *De Cyclus Strategie* van Maisie Hill, zowat mijn bijbel). De titel van de cursus stipt exact aan wat er zo vaak gebeurt in de sport, namelijk dat vrouwen als kleine mannen worden beschouwd. De meeste studies zijn gebaseerd op mannen, juist omdat wij vrouwen en onze hormoonhuishouding vrij complex zijn en dus niet makkelijk in studies op te nemen zijn. Gelukkig zien we hier de laatste jaren wel een grote verschuiving in. Het vrouwenwielrennen is in opmars, halleluja! Dat brengt met zich mee dat er ook alsmear meer studies gedaan worden naar vrouwen en dat we hier de komende jaren verder mee aan de slag kunnen.

We verzamelden een team van experts rond ons, stuk voor stuk specialisten in hun vakgebied die samen de kern vormen van The Women Peloton. Allemaal hebben ze een hart voor wielrennen én delen ze de overtuiging dat er iets moet veranderen voor vrouwen op de fiets (en in de sport algemeen). Met ons team hopen we alle vrouwen die aan het begin van die gigantische 'hoe moet ik hiermee starten'-berg staan te kunnen ondersteunen met de juiste tips en tricks. We willen enthousiastelingen meteen de juiste kennis meegeven, zodat ze niet halverwege moeten afhaken doordat ze constant met klachten rondrijden. Maar ook hopen we vrouwen te ondersteunen die al meerdere jaren ervaring hebben op de fiets. Hen willen we helpen nog sterker te worden op de fiets, door hen bewuster te maken van hun lichaam.

Het is echt zoals ze zeggen: in het begin is fietsen een kwestie van vallen en opstaan, sukkelen, omvallen, last hebben van pijnlijke billen... Alle clichés kloppen. Maar ze mogen niet blijven duren. Je zou al snel moeten kunnen genieten van die prachtige fietsritten en voelen dat je beter wordt. *The most beautiful view comes after the hardest climb*. Ons voltallige The Women Peloton-team wil jullie graag helpen om zo vlot mogelijk die berg te beklimmen en de top te bereiken.

Je vindt ons online op Instagram, op Facebook @thewomenpeloton en op www.thewomenpeloton.be!

Er bestaan geen
slechte dagen op
de fiets. Er bestaan
mindere en betere
momenten op de fiets.
Maar iedere dag
op de fiets is een
goede dag!

Het team



Elke Bleyaert



Joris Verreydt



Jasper Stuyven



Jolien Lewyllie



Michel Geerinck



Tine Wetsels



Hedwig Neels



Sanne Geeroms

ELKE BLEYAERT — **ervaringsdeskundige en co-founder** — **Hoofdstukken 1 en 5**

Elke heeft door de jaren heen een passie opgebouwd voor fietsen en dan specifiek op de mountainbike. In 2021 volgde ze de opleiding 'Women are not small men' van Stacy Sims en ze verdiepte zich in boeken die zich specifiek toespitsen op vrouw zijn en sporten. In 2021 richtte ze samen met Joris Verreydt en Jasper Stuyven The Women Peloton op.

JORIS VERREYDT — **bikefitting en co-founder** — **Hoofdstuk 1**

Joris behaalde zijn master in de revalidatiewetenschappen en kinesitherapie met expertise in sportrevalidatie en manuele therapie. Vanuit zijn ervaring als competitief wielrenner heeft hij zich bij Bakala Academy ontwikkeld tot expert bikefitting. Met zijn centrum Wolf Performance is hij een van de meest toonaangevende bikefitters in België en in het buitenland. In 2021 richtte hij samen met Elke en Jasper The Women Peloton op.

JASPER STUYVEN — **profwielrenner en co-founder** — **Hoofdstuk 1**

Jasper Stuyven is geen onbekende naam in het wielrennen; hij is ook de partner van Elke Bleyaert. Jasper heeft jarenlang ervaring op de fiets en heeft ook enkele mooie overwinningen op zijn palmares staan. Ook hij beseftte dat er nog specifieke kennis voor vrouwen op de fiets ontbrak en richtte in 2021 mee The Women Peloton op.

JOLIEN LEWYLLIE — **sportvoeding** — **Hoofdstuk 4**

Jolien Lewyllie is een fanatieke triatleet met een passie voor lekker eten en muziek. Als jong meisje deed ze vele sporten: van zwemmen tot meerkamp en in de winter crosses lopen. Ze kreeg grote interesse in hoe het lichaam reageert op verschillende voedingsstrategieën bij duursport en teamsport en rolde zo de topsportwereld in. Jolien is onder andere te vinden bij het expertisecentrum Wolf Performance als sportvoedingsdeskundige.

MICHEL GEERINCK — **coaching en training** — **Hoofdstuk 2**

Michel Geerinck heeft zich na zijn sportstudies verder verdiept in trainingsmethodiek, inspanningsfysiologie en biomechanica binnen het wielrennen. Zijn passie voor fietsen was altijd al groot – hij was immers zelf gedurende zeventien jaar een wielrenner. Als coach begeleidt hij zijn atleten dan ook op een zeer onderbouwde en ervaringsdeskundige manier binnen zijn trainingscentrum 360 Sports.

TINE WETSELS — **sport- en prestatiepsycholoog** — **Hoofdstuk 3**

Tine Wetsels heeft een master in de psychologie en volgde een bijkomende opleiding in sportpsychologie. Ze maakt deel uit van het The Extra Mile-team in Leuven. Tine ziet The Women Peloton als een boeiende uitdaging om zich te verdiepen in de mentale barrières én sterktes van vrouwen op de (race)fiets. Zelf ontdekte Tine het (race)fietsen tijdens haar revalidatie van een hernia.

HEDWIG NEELS —

pelvic en women's health — Hoofdstuk 5

Hedwig Neels is de drijvende kracht achter The Pelvic Floor. Ze is doctor in de medische wetenschappen en kinesiotherapeut, en bovendien een gepassioneerde docente, spreker en Women's Health-specialist. Daarbij heeft ze een duidelijke missie: het taboe over bekkenbodemp Problemen doorbreken en vrouwen empoweren. Hedwig werkt aan de Universiteit Antwerpen en in het UZA. Ten slotte is Hedwig een gepassioneerde fietsster.

SANNE GEEROMS —

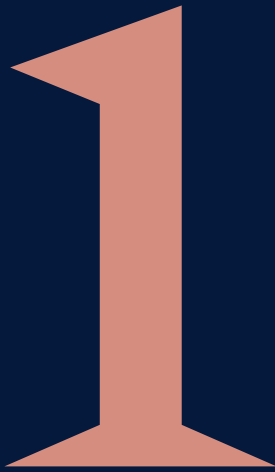
fietsmechaniek — Hoofdstuk 1

Sanne ontdekte haar passie voor fietsmechaniek onbewust al op heel jonge leeftijd. Ze zat elke dag op haar mountainbike en probeerde zelf de kleine probleempjes aan haar fiets te herstellen. Haar vader zag dat en stimuleerde haar om er een opleiding in te volgen. Een paar jaar later gaf ze zelf les aan toekomstige fietsmechanici, in combinatie met een baan als fietshersteller. Nu heeft ze haar eigen fietswinkel, Grand Depart in Gent.









Fiets en
materiaal



Hoe kies je de juiste fiets?



Om het volledige plezier uit het fietsen te kunnen halen, is goed materiaal belangrijk. Een spoedcursus over de juiste fiets, de juiste kleding en de juiste fietspositie.

Ben je van plan om een (nieuwe) fiets aan te schaffen, dan is het lastig om erachter te komen welke fiets voor jou ideaal is. Neem dus zeker de tijd om je hier grondig over te informeren!

Tegenwoordig zijn er talloze fietsmerken, maar elk merk heeft ook nog eens verschillende types. Je kunt kiezen voor een aero racefiets, een endurance racefiets, een gravelfiets, een MTB enzovoort. Om een juiste keuze te maken, moet je eerst beslissen wat je met de fiets wilt doen.

- 🚲 Wil je er enkel mee op de weg rijden, dan is een racefiets de beste keuze.
- 🚲 Wil je een fiets waarmee je op de weg kunt rijden, maar vaak ook op onverharde landwegen, dan is een gravelfiets de beste keuze.
- 🚲 Rijd je vooral graag offroad en schrikken hellingen en technische stukken je niet af, kies dan voor een mountainbike.

Hoe soepel is je lichaam?

Binnen de verschillende fietstypes is er vaak nog een extra onderverdeling qua eigenschappen van de fiets. Zo kun je bij een racefiets kiezen tussen een aerodynamische racefiets of een comfortabelere endurance racefiets. De eerste factor om te bepalen welke van deze twee modellen het meest aangewezen is voor jou, is jouw lichaam. Afhankelijk van je soepelheid en flexibiliteit is het ene frame beter geschikt dan het andere. Als je staand vooroverbuigt en makkelijk de grond kunt raken met je hand, dan ben je vrij soepel. Kom je helemaal niet tot aan de grond, dan ben je eerder stijf.