



Man *tegen* man



TIJDRIJDEN IS IN
OPKOMST. RACES
TEGEN DE KLOK
TREKKEN IN ONS
LAND NIET ZELDEN
EEN PAAR HONDERD
DEELNEMERS. EEN
GOEDE REDEN OM
ALLE PLUSSEN EN
MINNEN TE BELICHTEN,
HET MATERIAAL TE
BEKIJKEN EN ONS
LIJF IN DE JUISTE
HOUDING TE ZETTEN.

TEKST: EDWIN DRIESSEN,
CYCLING PLUS
FOTO'S: JOSEPH BRANSTON,
JASMIJN GANGEL, COR VOS,
HENRY DULLINK
ILLUSTRATIES: WANZ

Er zijn honderdduizenden Nederlanders die regelmatig op een racefiets rijden, weet Cees Tuytel van de website Tijdrijden.nl. "En veel van hen zoeken een vorm van competitie. Criteriums en klassiekers vinden ze te eng of net iets te veel van het goede. Een tijdrit rijden is dan een goed alternatief".

Jan de Ruiter beaamt dat. "Die criteriums zijn maar geduw en getrek." Hij zocht daarom een nieuwe uitdaging, naast het rijden van cyclo's. "Een collega daagde me uit om de tijdrit in Almere te rijden. 'Ik had de naam de snelste wielrenner van kantoor te zijn. Hij wilde dat wel eens zien.' De Utrechtse van fietsclub Ledig Erf omschrijft tijdrijden als een eerlijke strijd. "Degene die het hardst trapt wint. Simpel." En dit geval was dat dus niet De Ruiter. "Ik reed 36 kilometer per uur gemiddeld over 42 kilometer, mijn collega 38..." De Tijdrit Almere zat de afgelopen twee jaar vol wat betreft het aantal deelnemers. "We bestaan als organisatie inmiddels zeven jaar", zegt Marloes Droog. "Elk jaar groeien we een beetje en de laatste twee jaar zelfs fors. Dit jaar hadden we 500 deelnemers. Er stonden zelfs deelnemers uit België en Duitsland aan de start". De charme van het tijdrijden zit volgens Droog voor een groot deel in de toegankelijkheid voor fietsers van elk niveau. "Wij organiseren een professionele wedstrijd voor een breed publiek. Een beginner vindt het een prestatie om een tijdrit van 42 kilometer uit te rijden, terwijl een tijdrijder met ervaring de uitdaging zoekt om bijvoorbeeld 40 gemiddeld te kunnen rijden. Iedere deelnemer heeft weer een andere motivatie."

Met de groeiende populariteit van het tijdrijden stijgt ook het niveau. Tuytel: "Vijf tot zes jaar geleden stond je met een gemiddelde van 41 tot 42 kilometer gemiddeld op het podium. Nu moet je toch wel 45 kilometer gemiddeld kunnen rijden om te winnen".

Een van die snelle mannen is Remco Grasman. Hij werd eerder dit jaar Nederlands kampioen bij de elite-renners zonder contract en is iemand die zich volledig op het tijdrijden heeft toegelegd. "Ik ben geen wielrenner", zegt de 41-jarige sporter met een glimlach. "Ik kom uit de atletiek en ben veel

te laat met fietsen begonnen. In de drie klassiekers die ik dit jaar heb gereden werd ik constant uitgescholden. Leer eens sturen, hoorde ik dan." Grasman zegt te houden van eenzaamheid. "Alleen trainen vind ik heerlijk. Een een tijdrit is keihard. Als je slecht bent, dan ben je slecht."

Grasman denkt dat de onveiligheid van het rijden van klassiekers bijdraagt aan de populariteit van het tijdrijden. "Al die valpartijen, kapot materiaal... Leg het maar eens uit aan je baas, als je na een val weer een paar dagen niet kan komen werken. Dit soort jongens leggen zich liever toe op het rijden van een tijdrit. Zij stuwden bovendien het niveau omhoog." Jan de Ruiter ziet een andere verklaring voor de groei van het aantal tijdrijders. "De wereld wordt steeds individueler. Bij het fietsen uit zich dat in Strava. Je op segmenten vergelijken met anderen, op het moment dat het jou uitkomt. Dat is ook een vorm van tijdrijden."

Materiaal

Als je ook kans wilt maken om een tijdrit te winnen, dan zul je je bepaalde dingen eigen moeten maken. En dat is niet altijd even eenvoudig. "De juiste fietshouding is essentieel", erkent Grasman. "Daar moet je op trainen. Het kost een hoop tijd om die juiste houding te vinden." De tijdritspecialist zegt veel naar de profs te kijken. "Mijn houding heb ik grotendeels gekopieerd van wereldkampioen Tony Martin. Zijn ploeg heeft heel veel geld uitgegeven aan windtunnels, hij zal dus wel goed op een fiets zitten." Ook keek Grasman naar de Nederlandse kampioen bij de profs, Tom Dumoulin. Hij stond onlangs samen met hem op het podium van het NK in Zaltbommel. "Hij zit als een kogel op de fiets, met zijn handen bijna tegen het voorhoofd aan. Daar hebben we het natuurlijk even over gehad. Ik heb meteen ook de ligbeugels besteld die hij gebruikt, de zogeheten skibends."

Duur

Volgens Cees Tuytel is tijdrijden niet per definitie een dure discipline. "Je hebt geen dure Cervélo P5 of een Specialized Shiv nodig om een tijdrit te rijden. Ik hou regelmatig renners op dit soort fietsen achter me." De race tegen de klok is volgens de webmaster van Tijdrijden.nl meer een kwestie ➤

van de juiste houding. "Dat bepaalt echt voor 90 procent je eindtijd. En het hoeft geen geld te kosten. Tijdrijden kan al op een tweedehands fiets van een paar honderd euro. Pas aan de top maakt duurder materiaal een verschil." Triathlon bondscoach en wielrentrainer Guido Vroemen legt uit welk verschil het materiaal kan maken. "Een opzetstuur is altijd investering nummer 1, dat levert gemiddeld 25 watt extra aan vermogen op. Daarna volgen de wielen. Een stel goede aerodynamische wielen verhoogt je gemiddelde snelheid al snel met één of meer kilometer per uur, ten opzichte van standaard wielen. Bij de fiets zelf is belangrijk dat hij op je ideale zithouding kan worden afgesteld. Een aero frame levert 10 tot 15 watt op. En ook een tijdritpak en tijdriethelm zijn goed voor extra snelheid." De Ruiter reed de tijdrit in Almere op zijn 'gewone' racefiets. "Ik had er wel een geleend Cinelli-stuurtje opgezet." Specifiek trainen deed hij niet. "Eén keer een rondje door de polder". Dit is precies hoe het voor veel mensen begint, legt Cees Tuytel uit. "Als Jan volgend jaar weer meedoet, kan hij zijn tijd vergelijken met die van nu. Dat motiveert. Op deze manier rijdt hij straks misschien wel elk jaar een kilometer harder."

STRENGE REGELS

In het wielrennen en in de triathlon worden verschillende regels gehanteerd waar fietsen aan moeten voldoen. Vooral de regels in het wielrennen zijn streng. In praktijk komt het er op neer dat de meeste triathlonfietsen niet zijn toegestaan in wedstrijden die vallen onder auspiciën van de wereldwielerbond UCI. Het is ondoenlijk om die regels hier compleet uit te leggen. Belangrijke punten hebben te maken met de positie van het zadel en de lengte en vorm van het opzetstuur. Zo moet de punt van het zadel minimaal 5 centimeter achter de verticale loodlijn door de trapas blijven. Ook mag het zadel maximaal drie

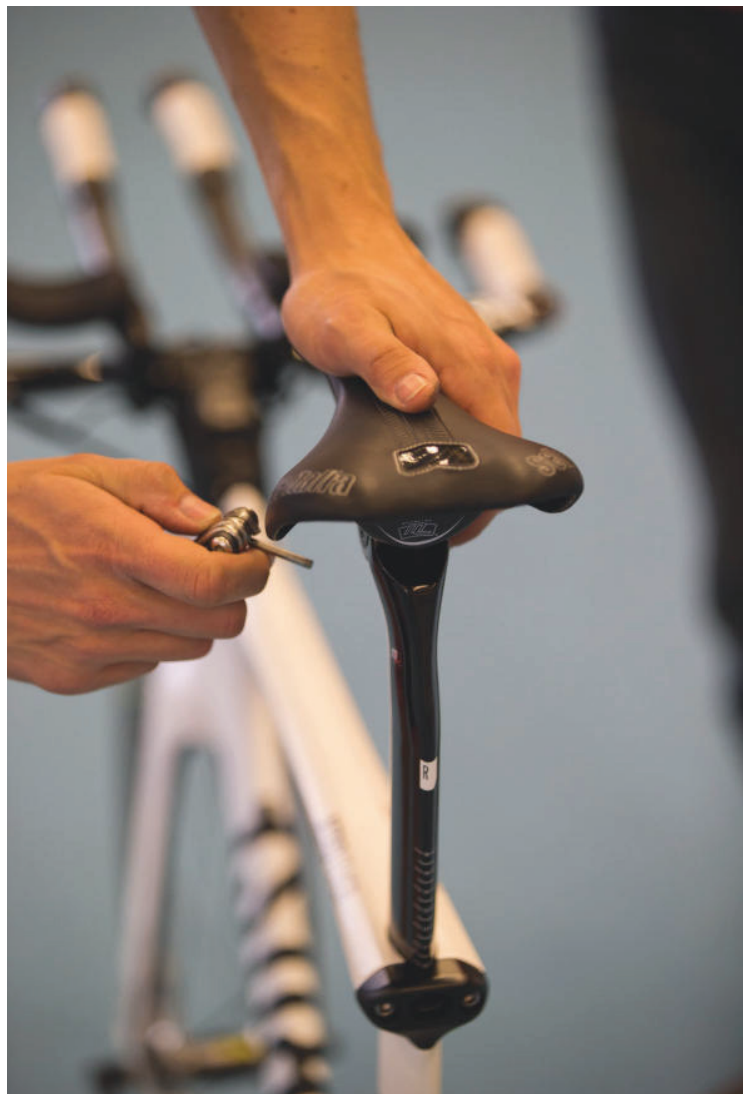


graden naar boven of beneden wijzen en mag de punt van het opzetstuur niet verder dan 80 centimeter van de verticale loodlijn door de trapas verwijderd zijn. In de breedtesportcategorieën valt op dat de KNWU nauwelijks controleert op de juiste afmetingen van fietsen.

OP DE PIJNBANK

Hoeveel moet je uitgeven voor een goede tijdritfiets? We gingen de weg op met vier fietsen in verschillende prijsklassen: een Canyon, Argon 18, Rose en Fuji. Om een oordeel over de fietsen te vellen, gingen we de competitie aan. De vier fietsen waren voor een langere periode beschikbaar om te testen, dus we namen uitgebreid de tijd om ze optimaal af te stellen, aan ze te wennen en

vervolgens pijn te lijden in enkele tijdritten. Natuurlijk is het ondoenlijk om de fietsen te vergelijken op basis van de gereden gemiddelde snelheid. Daarvoor waren de paracoursen en weersomstandigheden te verschillend. Ook hebben we de fietsen niet kunnen testen in de windtunnel. Maar door iedere keer alles te geven en de limieten op te zoeken in bijvoorbeeld de bochten, kregen we van alle fietsen een goede indruk.



De zadelpen van een tijdritfiets is in verschillende zithoeken te plaatsen.



CANYON SPEEDMAX AL 8.0

€ 1399,-

Met een prijs van 1399 euro is deze Canyon de goedkoopste fiets waarmee we de weg opgingen. Het aluminium frame – voor 799 euro ook los te koop – is gebouwd voor optimale aerodynamica. De onder- en zitbuis zijn druppelvormig. Bovendien heeft de

zitbuis een uitsnede om het wiel zo dicht mogelijk tegen de zitbuis aan te kunnen plaatsen. Hiervoor zijn er op de dropouts schroeven aangebracht om het wiel desgewenst enkele millimeters naar voren of achteren te plaatsen. Canyon's carbon Aero Postzadelpen maakt het mogelijk om een zitbuishoek tussen de 75 en 78 graden te creëren.

De Canyon Speedmax AL 8.0 is afgemonteerd met een Shimano 105-groep, Mavic Cosmic Elite-wielen en een Fi'zik Ardea Tri-zadel.

De rijervaring met de Speedmax is prima. De fiets is in de tijdrithouding goed onder controle te houden. Ook in de bochten heb je niet snel het gevoel dat de fiets een andere kant op wil dan je instuurt. Een groot gedeelte van het comfort is toe te schrijven aan de wielen. De 30 millimeter hoge velgen zijn stijf en hebben door hun geringe hoogte weinig last van zijwind. Ook het ietwat stompe tijdritzadel van Fi'zik geeft veel rijcomfort.

ARGON 18 E-112

€ 2999,-

Dit Canadese merk is niet meer weg te denken uit de triatlonwereld. Argon 18 heeft een uitgebreide collectie tijdrif-fietsen. De E-112 is het goedkoopste carbon model. De fiets heeft een slim 3D balhoofdbuissysteem. Dit houdt in dat de balhoofdbuis in hoogte kan worden versteld met aluminium delen die onder de bovenste balhoofdlager kunnen worden geschroefd. De aero zadelpen maakt hoeken mogelijk tussen de 76 en 78 graden. De afmontage is met onderdelen uit de Shimano 105-groep.

Op de weg is de Argon 18 goed onder controle te houden. De fiets heeft een lange wielbasis, wat het comfort ten goede komt. Ook de Fulcrum Racing Quattro-wielen dragen bij aan dit comfort. Ze zijn een prima compromis tussen optimale aerodynamica en comfort. We slaagden erin om een uur lang voluit te gaan zonder al te veel pijnjtjes.



**Triatlonfiets waarop je
pijnloos voluit kan gaan**



ROSE AERO FLYER 3100

€ 3962,-

Rose heeft de Aero Flyer triathlon- en tijdritfiets de laatste jaren flink doorontwikkeld. De fiets is momenteel verkrijgbaar in drie varianten: de 3000, 3100 en 4100. Wij brachten

de nodige uurtjes door op de 3100, een fiets waarbij vooral de elektronische Di2 Ultegra-groep van Shimano in het oog springt.

Het afstellen van de fiets is makkelijk dankzij de aerodynamische stuurpen die in 10 graden te verstellen is, en de zadelpen die je in verschillende zithoeken kunt plaatsen.

Op de weg voelt de Rose al snel vertrouwd aan. Als je net op een nieuwe fiets zit, is het altijd even wennen voor de nek- en armspieren, maar dat ongemak is op de Rose snel voorbij. Mede door de Mavic-wielen is de tijdritfiets ook in de bochten erg stabiel. Het schakelen met Di2 is een extra luxe. Gestrekte duimen op de shifters zijn niet nodig, een korte druk op de knop is genoeg om op- of af te schakelen. Vergeet alleen niet om de batterij op te laden. Deze beginnersfout zette een DNF op het scorebord van de Nymphaea tijdrit in Breukelen...

FUJI NORCOM STRAIGHT 1.3

€ 5899,-

Now we're talking. Dat is het eerste dat bij me opkomt bij het zien van deze fiets. De Norcom heeft door het ontwerp van het frame en de hoge carbon velgen een écht aerodynamische uitstraling. Fuji claimt dat er 24 instelbare zitposities mogelijk zijn, door gebruik te maken van vijf verschillende maten stuurpen met een hoek van 8, dan wel 17 graden. Het Oval 700 TT-zadel is via de zadelpen verstelbaar tot een hoek tussen de 74 en 81 graden. Tijdens een van de tijdritten die we reden, waren we even bang dat de harde zijwind voor problemen zou zorgen met de 80 millimeter hoge velgen van de carbon Oval-wielen, maar dat viel in praktijk reuze mee. Ook het brede stompe zadel zit comfortabel. Fijn is de ruwe bekleding, die voorkomt dat je over het zadel gaat schuiven. Het achterwiel is met een stelknop makkelijk dicht tegen de zitbuis aan te zetten. De geïntegreerde aero V-brakes geven genoeg remkracht, nadeel is wel dat tussentijds afstellen wat meer tijd vergt. Houd er rekening mee dat je wel eens een kwartiertje extra kwijt kunt zijn als jij bijvoorbeeld de wielen wisselt.



**Comfortabele fiets met
aerodynamische uitstraling**

Conclusie

De Canyon Speedmax is een prima koop voor de beginnende tijdrijder. Het stuur en de wielen alleen al maken deze tijdritfiets interessant. Of het de moeite waard is om ruim 1200 euro extra uit te geven voor de carbon Argon 118 E-112? Als je ambities hebt: ja. Het profi stuur en de Fulcrum-wielen geven de fiets net iets extra's. En hoewel we geen windtunneltesten hebben gedaan, hebben we het idee dat deze fiets écht sneller is. Wellicht zit het alleen maar in ons hoofd, maar juist dat gevoel is in het tijdrijden heel belangrijk. Hetzelfde geldt voor de Rose Aero Flyer 3100. De elektronische Ultegra Di2-groep maakt de fiets een stuk duurder, maar je hebt wel het gevoel dat je op professioneel materiaal rijdt. Zelf zouden we eerder voor de Rose 3000 gaan in plaats van de 3100: het geld dat je zo bespaart kun je besteden aan een setje nog snellere wielen. De Fuji brengt je ambities als tijdrijder pas echt naar het hoogste plan. Prima verstelbaarheid, aero remmen en snelle wielen. Je moet een hoop geld meebrengen, maar je krijgt wel een fiets die je niet snel hoeft te upgraden. Bovendien rijdt je op een van de snelste fietsen die momenteel verkrijgbaar zijn.

Kalender

16 augustus 2014, Paasloo, 12 km.
Tijdrit voor meerdere leeftijdscategorieën.
wvdedriehoek.nl



6 september 2014, Texel; NK
Tijdrijden Vrije renners, 28,5 km.
Een prima georganiseerde tijdrit over een verkeersvrij parcours.
wstexel.nl

28 september 2014, Almere;
Monstertijdrit over 120 kilometer.
Wedstrijd voor mannen en vrouwen van de lange adem.
monstertijdrit.nl

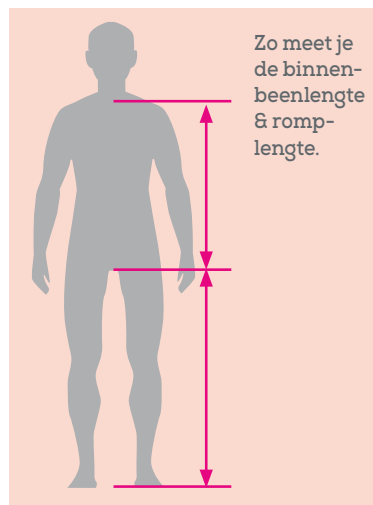
April 2015, Tijdrit Almere. 21 of 42 km. tijdritalmere.nl

DE JUISTE HOUDING

OM GOED TE PRESTEREN IN EEN TIJDRIJ IS EEN GOEDE HOUDING ONONTBEERLIJK. SPORTARTS EN TRAINER GUIDO VROEMEN HELPT JE OP WEG.

Kies de juiste fiets

1 De fiets die voor de één perfect is, kan voor een ander juist weer minder geschikt zijn. Belangrijke elementen bij de keuze voor de juiste tijdritfiets zijn je lenigheid, je maten en termen als stack en reach. De belangrijkste maten die je nodig hebt om de juiste fiets te kunnen kopen zijn je binnenbeenlengte en je romplengte.



Zo meet je de binnenbeenlengte & romplengte.

Je binnenbeenlengte meet je door op je sokken tegen de muur te gaan staan aan en een boek tussen je kruis te stoppen. De afstand van de grond tot aan de bovenkant van het boek geeft je binnenbeenlengte aan. Je romplengte is de afstand tussen de bovenkant van het boek (kruis) en de bovenkant van je borstbeen. De framemaat zegt niet alles over de geschiktheid van een fiets. Wat bij het ene merk een maat 56 is, kan bij een ander merk een 57 zijn. Daarnaast hanteren veel fabrikanten tegenwoordig ook meer algemene maten als small, medium en large. Om te kunnen bepalen welke fiets

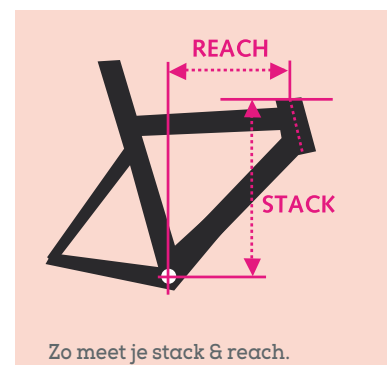
geschikt voor je is, moet je de stack en reach van een fiets kennen. De stack is het hoogteverschil tussen de bovenkant van het balhoofd en het midden van de trapas. De reach is de horizontale afstand tussen de trapas en de bovenkant van het balhoofd en het midden van de trapas. Een relatief grote reach is handig voor mensen met een lang bovenlijf. Merken als Cervélo en Canyon hebben doorgaans fietsen met een relatief grote reach. Hoe flexibeler je lijf, hoe dieper je op een tijdritfiets kunt zitten. Dan kan je een fiets aanschaffen met een relatief kleine stack ten opzichte van de reach.

Reach

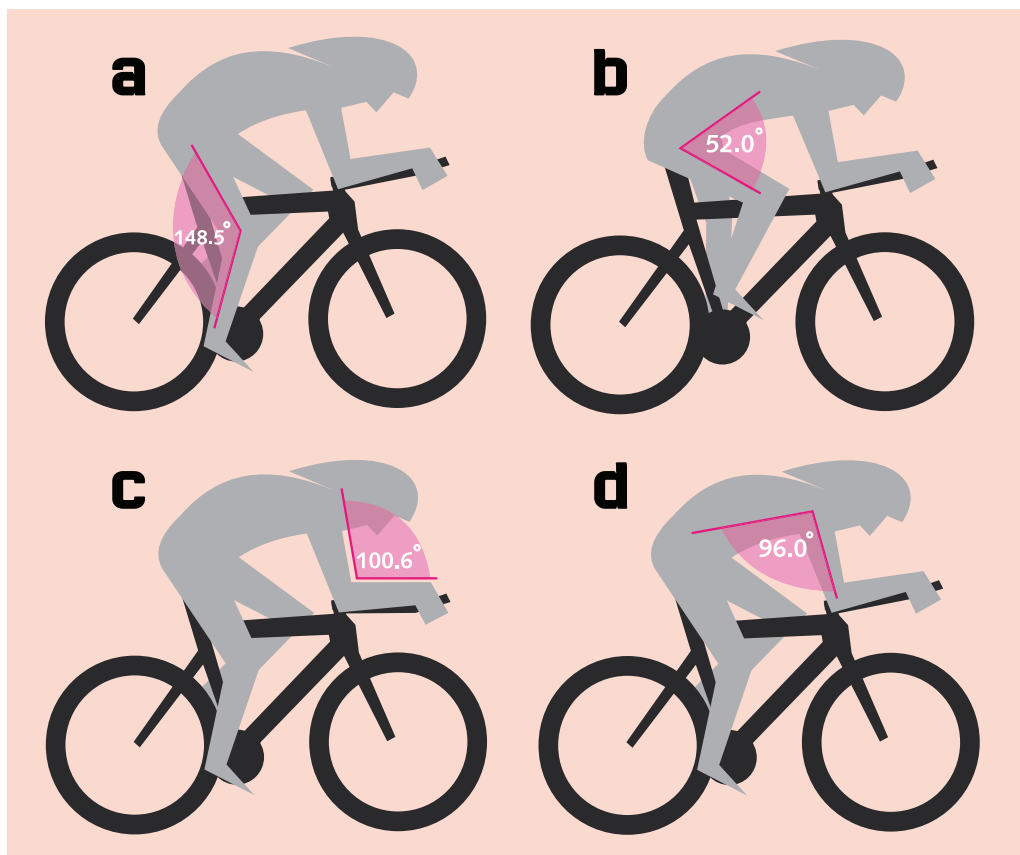
Zo meet je de reach: zet de fiets vast op een groot papier. Laat een touwtje met een gewicht loodrecht vanaf de trapas naar beneden vallen. Zet een kruisje op de punt waar het touw de grond raakt. Doe hetzelfde met het bovenkant van het balhoofd. Het verschil tussen beide punten is de reach.

Stack

De stack meet je door een loodrechte lijn vanaf de bovenkant van het balhoofd richting de zadelpen te spannen. De stack is de afstand tussen het midden van de trapas tot deze lijn.



Zo meet je stack & reach.



De perfecte kniehoek (a), heuphoek (b), ellebooghoek (c) en hoek bovenarm/romp (d).

Bepaal je hoeken

2 Voor de perfecte tijdrithouding zijn je heup-, knie-, en ellebooghoek belangrijk. Deze bereken je het eenvoudigst met behulp van een camera. De camera in je smartphone is al goed genoeg. En er zijn ook apps die je kunnen helpen.

Plak voor het maken van het filmpje stickertjes op je enkel, de harde knobbel op je heup (de zogeheten *trochanter major*) en op je knie. Het juiste plekje op de knie is het lastigst te vinden. De marker moet in het midden worden geplaatst van de bovenkant van je onderbeen. Aan het uiteinde van je kuitbeen bij je knie zit een kuiltje aan voorzijde van het kuitbeen. Dat is de juiste plek voor de sticker. Zet je fiets op een hometrainer, plaats de camera in loodrechte lijn op een afstand van zo'n 3 meter en op een

hoogte van ongeveer 40 centimeter, en fietsen maar!

a. Kniehoek

De kniehoek meet je terwijl het pedaal naar beneden wijst, de zogeheten uit-traphoek. Deze hoek moet ruwweg tussen de 145 en 155 graden zijn.

b. Heuphoek

Dat is de hoek tussen je bovenbeen en je romp. Deze hoek meet je terwijl de trapper naar boven staat. Deze hoek mag niet te klein worden. Gebeurt dat wel, dan kan je de kracht in je bovenbeen en bilspeieren niet optimaal benutten. De ideale hoek is ongeveer 45-50 graden, met 5 graden marge naar boven en beneden.

c. De ellebooghoek

Deze hoek is makkelijk te meten. De ideale hoek tussen beneden- en bovenarm ligt tussen de 90 en 100 graden. Deze hoek zorgt voor de meeste ontspanning in je bovenlichaam.

d. Hoek bovenarm/romp

Deze hoek moet zo tussen de 90 en 100 graden zijn. Wordt de hoek groter, dan moeten je armen meer spierarbeid leveren om in de juiste houding te blijven liggen.

Aerodynamica meten

Als je de tijdrithoeks te pakken hebt gekregen, en er weinig winst meer valt te behalen uit gerichter trainen en beter materiaal, dan is een aerodynamica-meting je laatste hoop op nog net wat extra snelheid. Voor zo'n meting is een windtunnel overbodig! SMA Midden Nederland biedt een aerodynamica-meting aan op de



wielerbaan in Apeldoorn, maar op termijn ook op de wielerbaan in Gent en in Buttgen (Duitsland). Na het invoeren van gewicht van renner en fiets, luchtdruk, luchtdichtheid, temperatuur en geometrie van een wielerbaan, kan via een ingewikkelde formule de zogeheten CdA-waarde (coëfficiënt drag area) worden berekend terwijl je gewoon rondjes rijdt op de baan.

Het meetsysteem is ontwikkeld in Canada. "En de meting is ook erg betrouwbaar", stelt Guido Vroemen. "Door je houding aan te passen of een andere helm of kleding te dragen, kan je bepalen wat je de meeste snelheid oplevert in een wedstrijd." Volgens Vroemen komen er soms verrassende resultaten uit de testen. "Wat voor de één wel werkt, werkt voor een ander juist niet." Prijzen zijn afhankelijk van een of twee personen tegelijk meten. Meer info vind je op de website www.smamiddennederland.nl/find-aero/



Op de site

Op fiets.nl vind je nog meer foto's, tekeningen en andere info over tijdrijden. Tik in het zoekvenster 140892 in.



HULPMIDDELEN

Er zijn allerlei handige hulpmiddelen verkrijgbaar om je juiste fietsmaten te bepalen en om je goed op de fiets te zetten. Sizemybike heeft een gratis app voor het bepalen van een stan-

daardmaat. Voor een nauwkeurigere bepaling van je maten moet je betalen (4,49 euro). Bike Fast Fit berekent je knie-, heup-, en ellebooghoek met behulp van een filmpje.