

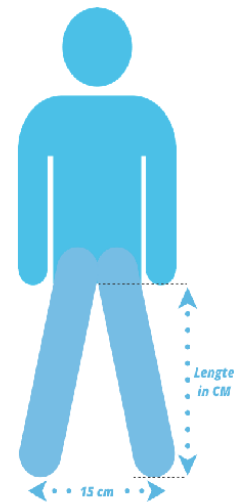
INFODOCUMENT

AANKOOP EERSTE FIETS

Wil jouw zoon of dochter starten met wielrennen? Je hebt zelf nog geen koersfiets ter beschikking en je hebt geen idee welke fiets je moet aankopen en aan welke voorwaarden deze fiets moet voldoen?

Via onderstaande checklist vind je de belangrijkste aandachtspunten bij aankoop van een nieuwe of tweedehands racefiets.

<input type="checkbox"/>	<p><u>Materiaal?</u> Racefiets (koersfiets) – keuze uit aluminium- of carbonkader. Fietsmerk (kleur, uitzicht,...) naar keuze.</p>
<input type="checkbox"/>	<p><u>Welke kadermaat/framemaat heb ik nodig?</u> De kadermaat wordt uitgedrukt als afstand van het midden van de crank & het einde van de zitbuis. Voor je een fiets aankoopt moet je eerst zelf uitmaken welke kadermaat je nodig hebt. Volgende opmeting is een richtlijn die je hierbij kan helpen.</p> <p>Meet hiervoor je binnenbeenlengte, vanaf de grond tot kruishoogte, en vermenigvuldig dit met 0,68 (zie foto)</p> <p>De volgende lichaamslengten passen bij de volgende framematen*:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 160 - 165 cm lichaamslengte: 43 - 47 cm framemaat • 165 - 170 cm lichaamslengte: 45 - 49 cm framemaat • 170 - 175 cm lichaamslengte: 49 - 53 cm framemaat • 175 - 180 cm lichaamslengte: 53 - 57 cm framemaat • 180 - 185 cm lichaamslengte: 55 - 57 cm framemaat • 185 - 190 cm lichaamslengte: 57 - 61 cm framemaat • 190 - 195 cm lichaamslengte: 59 - 61 cm framemaat • 195 - 200 cm lichaamslengte: 59 - 65 cm framemaat <p>* Let op: dit is slechts een richtlijn. Afhankelijk van merk-merk. Sommige merken werken ook met de maten S/M/L/... Kijk zeker steeds eens op de website van het fietsmerk en ga op zoek naar hun 'size guide'.</p>



Fietsgroepset: bij deze heb je uiteraard ook weer veel verschillende merken. Het belangrijkste bij de keuze van fietsgroep is dat je een **10-, 11- of 12speed** neemt. Dit kan handmatig of elektronisch geschakeld zijn. Beide zijn goed voor competitie.

- Shimano: vanaf 105 tot Dura Ace
- SRAM: Rival tot Red
- Campagnolo: Chorus tot Super Record

Als renner/renster ben je vrij in je samenstelling van de tandwielverhouding zolang de maximale afstand niet wordt overschreden. In onderstaande tabel kan je een mogelijke tandwielverhouding per afstand terugvinden.

U12				U15			U17	JUNIOREN
U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U17	JUNIOREN
5M45 46X18	5M45 46X18	5M45 46X18	5M69 48X18	5M69 48X18	6M40 48X16	6M40 48X16	7M32 48X14	7M93 52X14

VOORBEELD VAN MOGELIJKE MAXIMALE TANDWIELVERHOUDING

De uitgebreide tabel vind je in de Jeugdgid (<https://cycling.vlaanderen/jeugd/jeugdgid>).

Remmen
Keuze uit velgremmen en schijfremmen. Beide zijn goed voor competitie. Let op: vervang je remblokken tijdig om de veiligheid te garanderen.

Wielen
Keuze uit aluminium of carbon, met bandjes of tubes.
Aangeraden is om lage -30mm aluminium bandjes wielen aan te kopen. Deze kan je zowel op training als voor wedstrijd gebruiken. Voor de breedte van de banden raden we aan om te kiezen voor 25mm of 28mm. De bandendruk regel je naargelang de weersomstandigheden, het eigen gewicht en het type en de breedte van de band.

Reglementering:

- **U12 + U15 +U17:** Enkel wielen met minimaal 16 spaken en een velghoogte van max. 40 mm mogen gebruikt worden (inclusief remvlak) tijdens wedstrijden.
- **U19:** Vrij voor aantal spaken (aangeraden is minimaal 16) en vrij van velghoogte (aangeraden van max. 40-50mm inclusief remvlak) tijdens wedstrijden.

Klikpedalen zijn aangeraden, maar deze zijn niet verplicht.

Stuur
Hierin kun je variëren in breedtes en modellen.
Opmeting: schouderbreedte = stuurbreedte. Bv. Schouderbreedte 38cm = stuurbreedte 38cm
Hierbij wordt aangeraden om een niet te breed stuur te voorzien om zo de aerodynamica te bevorderen.

Fietsonderdelen die snel kunnen aangepast worden
Stuurpenlengte helpt je om verder/dichterbij je stuur te zitten.

Zadel: keuze hiervan is heel persoonlijk voor een aangename fietsrit.

Drinkbushouders

Fietsaccessoires

Fietshelm: je kan hierin variëren in kleur en model. Maar het belangrijkste hierbij is dat de helm goed aansluit (geen te grote/te kleine helm) en die een CE-label van Europese goedkeuring heeft. Draag deze te allen tijde op de fiets!

Kledij: als je aangesloten bent bij een club draag je steeds de clubkledij. Pas je kledij ook aan de weersomstandigheden aan.

Fietschoenen: afhankelijk van keuze klikpedalen of niet. Zorg dat deze comfortabel zijn (niet te klein/te groot). Kies je voor klikpedalen, dan heb je heel wat mogelijkheden. Wij raden aan om te beginnen met Shimano SPD (MTB/Cross) pedalen waarbij je langs twee kanten kan inklikken. Deze zijn echter niet compatibel met racepedalen.

Fietscomputer: hiermee kan je jouw fietstraining gemakkelijker volgen en achteraf bekijken. Dit hoeft niet de coolste/duurste te zijn. Belangrijk is om je snelheid/afstand + evt. hartslag te zien (voor veiligheid controleren van het lichaam).

Reservemateriaal: een tasje om onder je zadel te hangen is steeds handig om mee te nemen op training (herstellen van fietsband). Wat je mee moet nemen op training vind je in het filmpje op onze website: <https://cycling.vlaanderen/blijf-fietsen/tips-tricks-i-s-m-sporza>

Fietslichtjes

Fietsbel

