

2020 #2

CYCLING VLAANDEREN MAGAZINE

CLUB IN DE KIJKER
Netconnect Cycling Team

REPORTAGE
Urbano Motorhomes

FIETSROUTE
Ode aan de klassiekers



REPORTAGE

G-wielrennen

Op weg naar olympisch goud in Tokyo!

MAAK NU JE GRATIS CLUB AAN BIJ CYCLING VLAANDEREN



Clubvoordelen:

- Korting op clubkledij Vermarc Sport
- Korting op BORN-producten
- Administratieve ondersteuning

Ledenvoordelen:

- Unieke sportverzekering
- Fietsbijstand: 24/24, 7/7
- Korting op fietstochten en wedstrijden
- 3% korting op jouw nieuwe fiets van Canyon
- ...



Meer info over hoe je een club aanmaakt en wat de voordelen zijn?
Kijk even op www.cycling.vlaanderen/recreatie

INHOUD

Colofon

Verantwoordelijke uitgever
Frank Glorieux

Vormgeving
Atelier Per Twee

Advertenties
Robin Vanden Abeele
09 321 90 30
robin.vanden.abeele@
cycling.vlaanderen

Abonnementen
Meld je aan via My Cycling Vlaanderen om het Cycling Vlaanderen Magazine gratis te ontvangen in je bus. Cycling Vlaanderen Magazine verschijnt driemaandelijks.

© Copyright
My cycling Vlaanderen
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door printouts, kopieën of op welke manier dan ook, zonder voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de auteur.

Cycling Vlaanderen VZW
Strandlaan 3, 9000 Gent
T. +32 (0) 9 321 90 20
info@cycling.vlaanderen

Coverfoto
TIm Celen
Nombre Media

04
In 't kort

06
Reportage
Urbano Motorhomes

12
Training
Conditie onderhouden

16
Jeugd
Leer je kind fietsen

20
Terugblik
#KeepYourDrive

22
Reportage
Granfondoteam.be

26
Tips
Iedereen mecanicien

30
Reportage
Paralympiërs op weg naar Tokyo

34
Club in de kijker
Netconnect Cycling Team

38
Blijf fietsen
Zonder zorgen op pad

42
Fietsroute
Ode aan de klassiekers

46
Belgian Cycling
Coachen in coronatijden

SAMEN STERK

Fietsen houdt je niet enkel gezond, maar brengt mensen ook dichterbij elkaar. Ook in tijden van crisis. Samen met onze leden, organisatoren en clubs slaan we er ons door. Samen sterk!

Cycling Vlaanderen brengt meisjes op de fiets dichterbij elkaar

Begin maart lanceerden we het project 'Zij aan zij' met als doel om meer meisjes op de fiets te krijgen. De afgelopen maanden zorgden we voor een **digitaal traject** waarbij de meisjes elkaar beter leerden kennen, ze samen trinden, uitdagingen aangingen en de vele facetten van het wielrennen ontdekten.

Wil je meer te weten komen over ons traject, of ken je een meisje dat wil starten met wielrennen? Kijk dan even op [zijaanzij.cycling.vlaanderen!](https://zijaanzij.cycling.vlaanderen/)

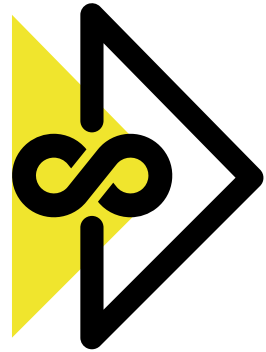


Ondersteuning voor getroffen wedstrijdorganisatoren

Om onze organisatoren optimaal te ondersteunen, werd bij aanvang van het coronavirus beslist om de wedstrijdvergunningen van alle getroffen organisatoren integraal terug te betalen. Alle stappen werden hiervoor reeds ondernomen. Organisatoren die opnieuw wensen te organiseren, dienen een nieuwe wedstrijd aanvraag te doen.

Een overzicht van alle afgelaste wedstrijden vind je op www.cycling.vlaanderen/corona-afgelast





#KeepYourDrive

Blijven sporten en bewegen in tijden van crisis is niet evident. Daarom lanceerden we #KeepYourDrive, een **ludieke en laagdrempelige beweegactie**. Surplacen in een social distance-vak (1m50x1m50), zoveel mogelijk fietstruitjes boven elkaar aandoen of gewoon een foto van je mooiste fietsherinnering delen: alles om jouw drive en liefde voor de fiets te behouden!

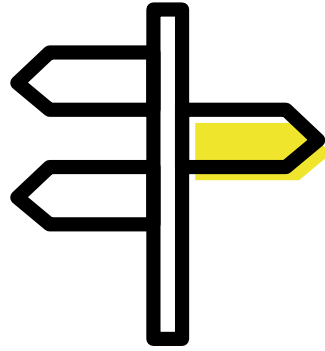
Alle uitdagingen herbeleven en uitproberen? Surf snel naar www.cycling.vlaanderen/keepyourdrive.



EssoBBCT en Laureatschappen 2020

Geen recreatieve fietstochten, dus ook geen mogelijkheid om punten voor jouw **Esso Best of Belgium Cycle Tour**-klassement te verzamelen. Om die reden werd beslist dat de drempel om kans te maken op één van de vele mooie prijzen verlaagd zal worden. Dit afhankelijk van de lengte en duur van de huidige coronacrisis. Voor de **laureatschappen** zal hetzelfde principe gehanteerd worden.

Je klassement bekijken kan nog steeds via essobbct.cycling.vlaanderen



“FIETSERS ALLE MOGE- LIJKHEDEN VAN MOTORHOMES LATEN ONTDEKKEN”

Paul Dendooven, zaakvoerder van Urbano Motorhomes, ziet gouden toekomst voor fietsers en motorhomes.

TEKST EN FOTO'S: Matthias Maerevoet







Blijf in uw rijdend kot. Het zou weleens het volgende advies kunnen zijn als het gaat over uitstapjes maken in de toekomst. En wie zich een rijdend huis inbeeldt, ziet er vaak het logo van Urbano opstaan. De alom bekende motorhomedealer zet zich volop in om recreatieve fietsers en profs te voorzien van comfort. Cycling Vlaanderen trok naar Oostende en sprak er met de enthousiaste **zaakvoerder Paul Dendooven**: “Ik ben ervan overtuigd dat alles nog moet beginnen.”

“De basis van het Urbano-verhaal werd gelegd in het West-Vlaamse **Zuienkerke** waar mijn vader garagist was. In 1979 kocht hij zijn eerste motorhome voor persoonlijk gebruik. Die stond buiten aan het benzinestation en trok al snel de aandacht. Vele mensen vroegen aan hem: “**Zeg**,

Urbain, verhuur je hem niet?” Zo startte hij met het verhuren van zijn motorhome en in hetzelfde jaar ging hij al op zoek naar een merk om te verdelen”, vertelt Paul. Na een goeie twee jaar gooide Urbain het roer om en begon hij zelf motorhomes te bouwen onder de naam **Freedom**.” De trein, euh motorhome, was vertrokken!

“Toen de zaak groter werd, ben ik er mee ingestapt. Tot 1988 werkte ik bij mijn vader, maar aan het einde van dat jaar richtte ik zelf Urbano Oostende op. Wij waren eigenlijk de **IKEA onder de motorhomemerken**. Als je een oud chassis naar ons bracht, plaatsten we er een polyester carrosserie op. Je kon daarbij een volledige meubelkit aankopen die je zelf assembleerde. Dat was interessant voor mensen met een beperkter budget,

maar we maakten ook complete motorhomes op maat van de klant. In 1994 werd het wat te veel en zijn we van koers veranderd. Dankzij onze jarenlange band konden we verdeler worden van betaalbare merken die we zelf een upgrade gaven. Denk maar aan extra spotjes, achteruitrijcamera's, andere bekleding, ... Het werd een **gigantische succesformule** en zo zijn we steeds blijven groeien. Vandaag de dag zijn we verdeler van tien merken, waarvan zeven exclusief in België”, klinkt het.

Voertuigen voor Van Avermaet en Fuglsang

Al die jaren was de band met de fiets en het wielerpeloton nooit veraf. Urbano groeide uit tot een graag geziene speler en werkte samen met de **allergrootste**

ploegen. “Zo kochten US Postal Service, de ploeg van Lance Armstrong, en het vroegere BMC Racing Team meerdere motorhomes bij ons. Ook nu zijn er nog heel wat professionele wielerteams die hier over de vloer komen zoals het Astana Pro Team. Als ze aanpassingen willen zien aan het interieur, dan zorgen wij ervoor dat die er probleemloos komen. Zo kunnen we twee aparte bedden achteraan ombouwen tot een verlaagde zitbank met veel extra opbergruimte erboven”, vertelt de zaakvoerder.

“Astana, BMC en US Postal: heel wat grote wielerteams kochten al motorhomes bij Urbano.”

Vanuit die contacten binnen de wielwereld kwam Urbano enkele maanden geleden terecht bij Cycling Vlaanderen. “Samen willen we de vele mogelijkheden van een motorhome tot bij **recreatieve fietsers** brengen. Zo gaan we een soort lessenreeks maken om te tonen waarop je moet letten bij de aankoop van een motorhome, hoe je hem onderhoudt en geven we tips om de winter door te komen. Daarnaast voorzien we voertuigen voor ploegen, ondersteunen we de **Cycling Vlaanderen Classics** en zetten we onze schouders onder het meisjesproject ‘Zij Aan Zij’. Onze samenwerking is heel interessant voor ons én de klanten omdat wij onze invloed bij fabrikanten nuttig kunnen gebruiken. Het is nog maar net begonnen en er liggen al een paar ideeën op tafel om verbeteringen aan motorhomes te maken die fietsers ten goede komen”, klinkt het veelbelovend.

E-bike + motorhome = genieten

Urbano draagt de koers overduidelijk een warm hart toe en maakte in augustus 2019 de sprong naar hoofdsponsor van het **Urbano Cycling Team** voor U23 en Elite 2-renners. “Dirk Verbestel, de bezieler van de ploeg en tevens klant bij Urbano, is heel gepassioneerd door het wielrennen. Samen met het team willen we ons graag nog meer profileren als dé **motorhomespecialist** die voertuigen aanbiedt op maat van actieve renners. Zowel recreatieve als professionele fietsers kunnen bij ons een **betaalbare en kwalitatieve motorhome** vinden die 100% aan hun wensen voldoet. Dat willen we graag tot bij de mensen

brengen zodat ze ten volle kunnen genieten van hun sport en vrije tijd. Zeker nu de laatste jaren de e-bike een enorme ‘boom’ kende, is de interesse in motorhomes gegroeid. Je kunt zo’n **elektrische fietsen** gemakkelijk meenemen en het maakt niet meer uit als je enkele kilometers van een bakker geparkeerd staat. Ik ben ervan overtuigd dat alles nog moet beginnen voor motorhomes!”

“Dankzij e-bikes maakt het niet meer uit hoeveel kilometer je moet rijden naar de bakker.”



Aandachtspunten voor fietsers

Een motorhome is een serieuze investering. Daarom is het superbelangrijk om te weten waar je als fietser extra aandacht aan moet besteden. “Ik raad iedereen aan om op voorhand zijn prioriteiten te noteren. Als je binnenwandelt, zie je enorm veel verschillende modellen, maar **‘stick to the plan’**. Fietsers en renners willen vaak een combinatie van verschillende zaken. Ten eerste zoeken ze een grote bergruimte waar meerdere fietsen, materiaal en gereedschap in past. We hebben modellen in ons gamma waarbij je een bergruimte hebt van twee meter op twee meter waarin je kunt rechtstaan. Dat is perfect om meerdere fietsen in te vervoeren en kan zelfs dienstdoen als **mobiele werkplaats**. Voorts willen ook heel wat renners en wielerploegen een ruim salon om comfortabel met zeven of acht mensen samen te kunnen zitten. Tijdens een veldrit blijven er meestal nog familieleden binnen en die moeten van het nodige comfort kunnen genieten. Tot slot is het belangrijk om voldoende autonomie te hebben door

bijvoorbeeld zonnepanelen te voorzien. Zo kun je de verwarming perfect inschakelen als je stilstaat om lekker warm te zitten. Als je hiermee rekening houdt en het past binnen je budget, **dan ga je jaren plezier tegemoet**”, luidt het advies van Paul.

“We hebben zelfs modellen met een bergruimte van 2 meter op 2 meter.”

Rooskleurige toekomst

Met meer dan veertig jaar ervaring, bijna vijftig werknemers, twee filialen en tot wel negentig modellen in de showroom staat Urbano **aan de top in motorhomeland**. Toch mikt de gedreven zaakvoerder nog hoger. “Een paar jaar geleden openden we ons pand in Aarschot om beter vertegenwoordigd te zijn in het binnenland. Dat pakte enorm goed uit en daarom kijken we nu naar een nieuwe stap. Dat kan een **derde vestiging** worden in Vlaanderen ofwel eentje in Wallonië. We zijn er nog niet uit,

maar die groei is gewoon een feit. Een motorhome is nu eenmaal een product van de toekomst.”

“De laatste jaren is het massatoerisme van niets gespaard gebleven, en nu al helemaal niet met het **coronavirus**. Het is onwaarschijnlijk hoeveel aanvragen we plots krijgen van mensen die nog nooit een motorhome huurden of kochten. Daarbij zijn (bijna-)buurlanden zoals Italië, Frankrijk en Duitsland fantastisch voorzien op motorhomes. België hinkt nog wat achterop, maar ook hier gaat het de goeie richting uit. Zo heeft Bart Tommelein, burgemeester van Oostende, concrete plannen om van onze thuishaven aan de kust een motorhomevriendelijke badstad te maken. Hopelijk volgen er velen dit schitterende voorbeeld en dan ziet de toekomst voor motorhomes er rooskleurig uit. Helaas is dit succes enigszins dubbel omdat veel sectoren nu zwarte sneeuw zien. Dan kun je er niet echt vrolijk van worden”, relateert de drijvende kracht achter Urbano.

Dromen mag altijd. Zowel op de fiets, naast de fiets als in een motorhome. “Wat ik in de toekomst nog graag zou bereiken? Goh, ik mis wel een beetje het hoofdstuk van zelf motorhomes te bouwen vanaf scratch. Misschien komt dat er ooit nog eens van, wie weet. Tot slot wens ik dat elke renner en iedere ploeg heel mooie resultaten mag boeken dankzij het comfort van een goed uitgeruste motorhome van Urbano. Onze service en voertuigen die bijdragen tot het geluk en de prestaties van anderen: dat is het mooiste wat je kunt wensen”, besluit Paul.





Gouden tips van urbano

• HUUR LANGER DAN 1 WEEK

Als je voor de eerste keer een motorhome huurt, doe dat dan voor langer dan een week. Het is vergelijkbaar met skiën. De eerste dagen is het met vallen en opstaan, maar na enkele keren verdwijnt de angst en **gaat er een prachtige wereld open.**

Voor een eerste motorhomereis moet je immers nog leren wat je meeneemt, hoe je alles inlaadt, hoe je goeie locaties vindt, ... Als je dat stadium voorbij bent, wil je niets anders meer.

• GA VOOR RIJBEWIJS C1

Met een gewoon rijbewijs B ben je beperkt tot een voertuig met een maximaal toegelaten massa van 3.500 kg. Zoom eens in op het rijbewijs **C1 voor motorhomegebruik.** Daarmee mag je een voertuig besturen met een maximaal toegelaten massa tot 7.500 kg, waarmee er extreem veel deuren openen. Steeds meer klanten staan hiervoor open als ze bij hun tweede of derde motorhome een trapje hoger willen klimmen. Het is het echt waard en helemaal niet moeilijk. Bovendien is het ook voor je motorhome veel beter om hem niet tot het uiterste te drijven. Als je nog een eind verwijderd zit van de maximaal beladen massa, dan is het beter voor je banden en heb je remcapaciteit en veercapaciteit over.

• VERMIJD 'HAD IK MAAR ...'

Koop niet het allergeodkoopste model, maar begin bij een **kwitatief hoogstaande motorhome** die aan jouw wensen voldoet. Die is na tien jaar nog veel waard en dan kun je indien gewenst een klasse erboven ontdekken. Er zijn te veel mensen die ergens een motorhome aanschaffen en er direct een sticker kunnen opplakken 'had ik maar ...'. Dat wil Urbano te allen tijde voorkomen. De beste motorhome die we hebben staan? Dat is de motorhome waarmee de **klant gelukkig** is.

BLIJF SPORTEN, BLIJF BEWEGEN!

Onvoorziene omstandigheden leiden soms tot heel wat aanpassingen. Ook voor iedereen die op weg was naar zijn/haar doel. Maar hoe onderhoud je die conditie zonder afbraak te doen door net teveel of net te weinig te trainen? Antwoorden vind je in dit artikel!

TEKST: Jan Vancompernelle

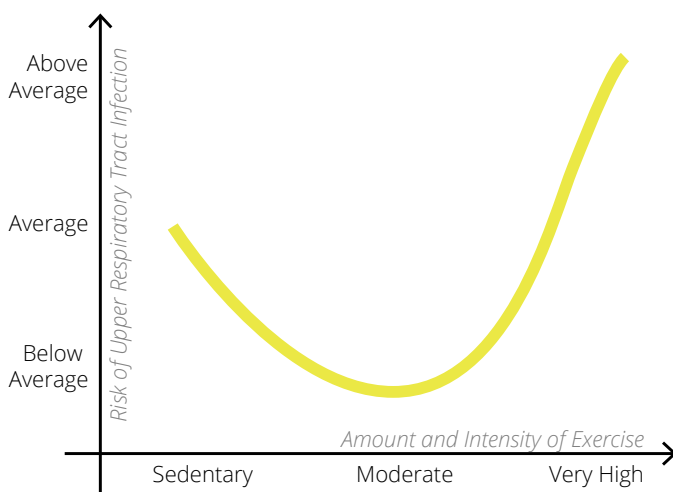
FOTO'S: Fanny Verstappen





Vanuit Cycling Vlaanderen werd de voorbije periode de boodschap uitgedragen om op een gezonde manier te sporten en **geen extreme uitdagingen aan te gaan**. Waarom dit advies? Een matige vorm van fysieke activiteit zorgt ervoor dat ons immuunsysteem niet verzwakt en zo het risico op infecties kleiner maakt. Een gezonde mate van fysieke activiteit zorgt er echter voor dat ons immuunsysteem sterker wordt. Om dit te illustreren gebruiken we het model van de **'J-shaped curve'**.

De J-vormige curve is een mooie illustratieve weergave van het risico op een **infectie van de bovenste luchtwegen** (y-as) en **de mate van fysieke activiteit** die je uitvoert (x-as). Bij mensen die veel zitten en weinig sporten (=sedentair) is er een gemiddeld infectierisico. Bij mensen die een matige vorm van fysieke activiteit beoefenen is er een infectierisico dat lager is dan het gemiddelde. Wanneer je echter plots een versnelling hoger gaat plaatsen op vlak van sporten, dan heb je risico op opgebouwde vermoeidheid waardoor je een bovengemiddeld besmettingsrisico hebt.



Sporten om gezond te blijven is dus de voornaamste richtlijn in deze periode. Hoe pak je dit nu aan en hoe bewaak je dit proces?

1. **Monitoren van je trainingen** en/of gevoel zijn eenvoudige en simpele tools om voor jezelf het overzicht te bewaren. Je kan hiervoor gebruikmaken van een eenvoudig schriftje waar je dagelijks bepaalde gegevens noteert. Daarnaast zijn er ook tal van moderne technieken zoals smartwatches en/of digitale trainingsplatformen (Strava, Trainingpeaks). Door je trainingen en gevoel dagelijks te rapporteren, kan je voor jezelf waakzaam zijn dat je niet plots veel meer/minder gaat sporten. Enkele nuttige zaken om bij te houden zijn:

- Een **subjectieve vermoeidheidsschaal**: geef jezelf dagelijks een score van 0-10 van hoe vermoeid je je vandaag voelt. Ligt dit getal laag, dan ben je klaar om fysieke activiteit te beoefenen. Ligt dit vandaag of reeds meerdere dagen aan de hoge kant (vb. 7 – 7 – 8 – 9), dan is het echt wel tijd om één of meerdere rustige dagen in te plannen.

- Je **dagelijks trainingsvolume in kilometers of uren**: door dit bij te houden kan je over een langere periode nagaan of er plots grote sprongen tussen de weken onderling zitten. Probeer **per week niet meer dan 10% extra** te doen. Fietste je deze week 150km? Richt je dan de volgende week tot een maximum van 165km.

2. Draag zorg voor de **mentale frisheid**: een lange tijd doelloos rondfietsen kan bij sommigen voor een motivatiedip zorgen. Heb daarom zeker geen schrik om eens een extra rustdag te nemen of iets totaal anders te doen. Een andere sport beoefenen heeft tal van voordelen naar het algemeen welzijn van je lichaam toe. Je maakt je lichaam op andere domeinen sterker en daar pluk je later de vruchten van op de fiets.

“Een andere sport beoefenen heeft tal van voordelen naar het algemeen welzijn van je lichaam toe.”

3. Let op je **drank- en voedingspatroon**: het is nog meer dan in andere periodes heel belangrijk om nu nog meer je aandacht te vestigen op gezonde voeding. Maak de juiste keuzes en versterk je immuunsysteem op die manier. Daarnaast is het ook belangrijk om tijdens je trainingsritten voldoende koolhydraten op te nemen alsook voldoende te hydrateren. Er werd reeds onderzoeksmatig aangetoond dat je immuunsysteem onderdrukt kan worden door te trainen met een tekort aan brandstof. **Vermijd dus nuchtere trainingen**, low

carb trainingen,... en zorg voor voldoende eten en drinken voor, tijdens en na de inspanning.

4. Zorg voor een **goede arbeid-rust verhouding**: zonder rust kan er geen trainingseffect optreden. Tot op heden is slaap de nummer 1 recuperatietechniek voor het lichaam. Zorg dus voor een voldoende en kwaliteitsvolle slaap.

“Slaap is nog steeds de nummer 1 recuperatietechniek voor het lichaam.”

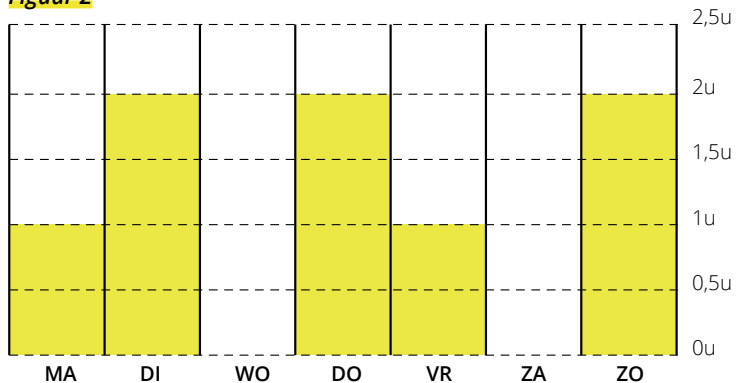
5. **Aangepaste periodisering**: waak over een periodiseringscyclus waarbij je extra aandacht voor rustperiodes hebt. De trainingsachtergrond van een sporter bepaalt hoofdzakelijk de aanpak naar periodisering toe. Iemand die wel wat trainingsarbeid gewoon is, zal bijvoorbeeld eerder richting een 3:1 cyclus gaan. Omgekeerd zal iemand die niet zo veel sport eerder een 1:1 cyclus hanteren. Een vaak gebruikt periodiseringsmodel is de 2:1-cyclus waarbij je 2 dagen fietst/sport en 1 dag rust (figuur 2). In periodes waar rust en gezond bewegen belangrijk is, is het aan te raden om hier wat gas terug te nemen en eerder te evolueren naar een cyclus waarbij je meer ruimte laat voor rust. Wie een 2:1 cyclus gewoon is, kan hier bijvoorbeeld gebruik maken van een 1:1 cyclus (figuur 3).

6. Als laatste belangrijk aandachtspunt zijn er natuurlijk de **algemene veiligheidsrichtlijnen**. Als je gaat sporten, houd dan steeds rekening met deze richtlijnen om zo het infectierisico voor jezelf en voor de ander te beperken.

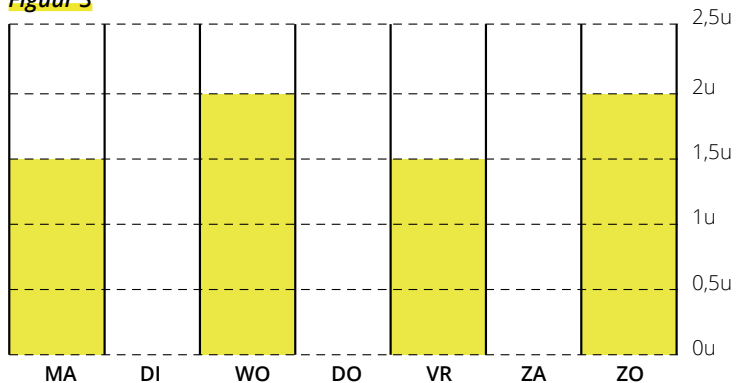
Wat met ‘extreme’ uitdagingen?

Vanuit Cycling Vlaanderen raden we dit eerder af. We begrijpen wel de nood aan uitdagingen. Denk echter goed na voor je aan zoiets begint, bereid je goed voor. Wees verstandig voor jezelf en wring jezelf niet uit als je onderweg voelt dat het te veel wordt. Neem bovenal nadien voldoende rust en laat je lichaam terug bekomen van de fysiek extreme belasting.

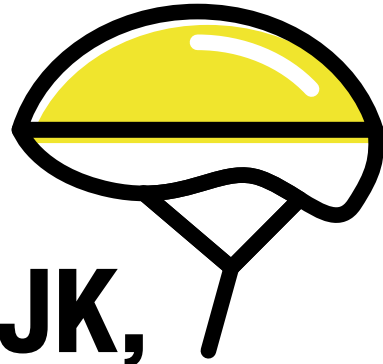
Figuur 2



Figuur 3







KIJK, ZONDER WIELTJES!

Leren fietsen is één van de mooiste mijlpalen in een mensenleven. Tegelijk is het voor heel wat kinderen enorm beangstigend. Met deze tips verhoog je de kans op succes.

TEKST: Kim Verhaeghe (VAB)

FOTO'S: Patje Cosyn



1. Wacht tot je kind er klaar voor is

Kinderen zijn enorm gemotiveerd om te leren stappen en rennen, maar zelden zijn ze dat ook om te leren fietsen. Als ouder sta je dus voor een hele uitdaging: je kunt je kind wel stimuleren om te leren fietsen, maar **forceren heeft geen enkele zin**, en werkt zelfs contraproductief. Probeer aan te voelen wanneer je kind klaar is om in het zadel te kruipen. Voor de meeste kinderen is dat tussen 3,5 en 4,5 jaar oud.

2. Kennismaken met het fietsgevoel

Lang voor je kind leert fietsen, kan het al leren omgaan met het 'fietsgevoel'. Op een **step** bijvoorbeeld. Het balanceren is vergelijkbaar met fietsen, maar in nood zijn de voeten dicht bij de grond. Ook oefenen met een **loopfietsje** (zonder trappers dus) zal het leren fietsen op een

later moment vergemakkelijken. Je kind leert evenwicht zoeken op twee wielen, zonder dat hij of zij rekening moet houden met pedalen of remmen.

3. Kies de juiste fiets

Uiteraard leert je kind het best fietsen op een fiets waarop hij of zij past. Koop een eerste fiets **nooit 'op de groei'**, want dan is hij waarschijnlijk veel te groot om vlot te leren fietsen. Het is ook verleidelijk om het zadel heel laag te zetten, maar dat bemoeilijkt het trappen, sturen en evenwicht bewaren. Zet het zadel daarom zo hoog dat je kind met de bal van zijn of haar voeten aan de grond kan, maar niet met het platte van de voeten.

4. Sla de steunwielletjes over

Steunwielletjes houden de fiets in een rechtopstaande positie,

waardoor **je kind niet leert om te balanceren**. Als fietsen zonder steunwielletjes echt niet lijkt te lukken, stap je beter terug over op de loopfiets.

5. Kies een motiverende omgeving

Het is verleidelijk om te kiezen voor een zachte ondergrond zoals gras, omwille van de zachtere landing bij een val, maar zo'n ondergrond bemoeilijkt het leren fietsen. Het is harder trappen, de wielen bollen minder vlot en vaak is zo'n ondergrond ook oneffen. Leer je kind daarom **fietsen op een hard en vlak oppervlak**, zoals asfalt. Kies een veilige omgeving met weinig verkeer en weinig obstakels. De aanwezigheid van kinderen die al kunnen fietsen kan ook motiverend werken.

6. Motiveer als een coach (en heb vertrouwen)

Het is als ouder heel moeilijk om een 'Niet zo snel!' te onderdrukken. Toch is het **beter om 'sneller' te roepen**. Je kind vragen om trager te fietsen werkt het leerproces tegen en verhoogt de kans op een pijnlijke val. Het is ook verleidelijk om het fietsje vast te houden aan het zadel of het stuur, maar ook dat helpt je kind eigenlijk niet. Jij zorgt dan namelijk voor evenwicht, waardoor je kind niet leert om dat evenwicht zelf te zoeken. Je kunt beter **achter de fiets gaan staan** en het achterwiel tussen je voeten en kuiten klemmen, of je kind onder de oksels ondersteunen. Zo moet het grotendeels zelf zijn of haar evenwicht zoeken.

7. Tijd om los te laten

Je zult merken dat je kind geleidelijk aan vertrouwen opbouwt. Dan is het tijd om los te laten. **Blijf wel in de buurt om een val op te vangen**. Je kunt je kind zachtjes blijven vasthouden onder de schouders, of achter de fiets aanrennen en je klaar houden om eventueel de romp te grijpen. Meestal kom je na een halfuur oefenen in dit stadium.

8. Leren starten...

Tot nog toe hielp je mee om je kind een startsnelheid te geven. Als dat vlot gaat, kun je overgaan op het zelfstandig leren starten. Zet **de pedaal van hun voorkeursvoet op twee uur**. Moedig je kind nu aan om hard op de trapper te duwen, en met de andere voet hard af te zetten op de grond. Zelfstandig leren starten is niet eenvoudig, dus heb geduld!

9. ... en stoppen!

Hoera. Je kind kan fietsen. En daar gaat het. En gaat het. En gaat het. En valt het. **Veilig leren stoppen** is misschien wel moeilijker dan leren fietsen. In het begin zal je kind vaak vergeten om zijn of haar voeten neer te zetten. Wees dus klaar om op te vangen. En motiveer je kind om zijn of haar voet van de pedalen te halen en op de grond te zetten om te stoppen. **Leer het ook omgaan met de remmen**. Dat kan zelfs door te stappen met de fiets en af en toe te remmen.

10. Pijn vermijden

Een **helm is essentieel**. Maar ook handschoenen, een lange broek en kniebeschermers kunnen pijn vermijden.

11. Geniet ervan!

Je kind leren fietsen is een heerlijke **ouder-kindervaring**. Forceer je kind niet, maar motiveer en feliciteer het. En vergeet ook niet om zelf te genieten van deze nieuwe mijlpaal voor je kind.

Fietsbijstand

Met dank aan VAB voor de vele leuke tips! Wist je trouwens dat je als lid van Cycling Vlaanderen steeds een beroep kunt doen op hun fietsbijstand? 24/24, 7/7, en dat volledig inbegrepen in jouw lidmaatschap! Meer info vind je op onze website via www.cycling.vlaanderen/recreatie/lidmaatschap/fietsbijstand

Kidz On Wheelz

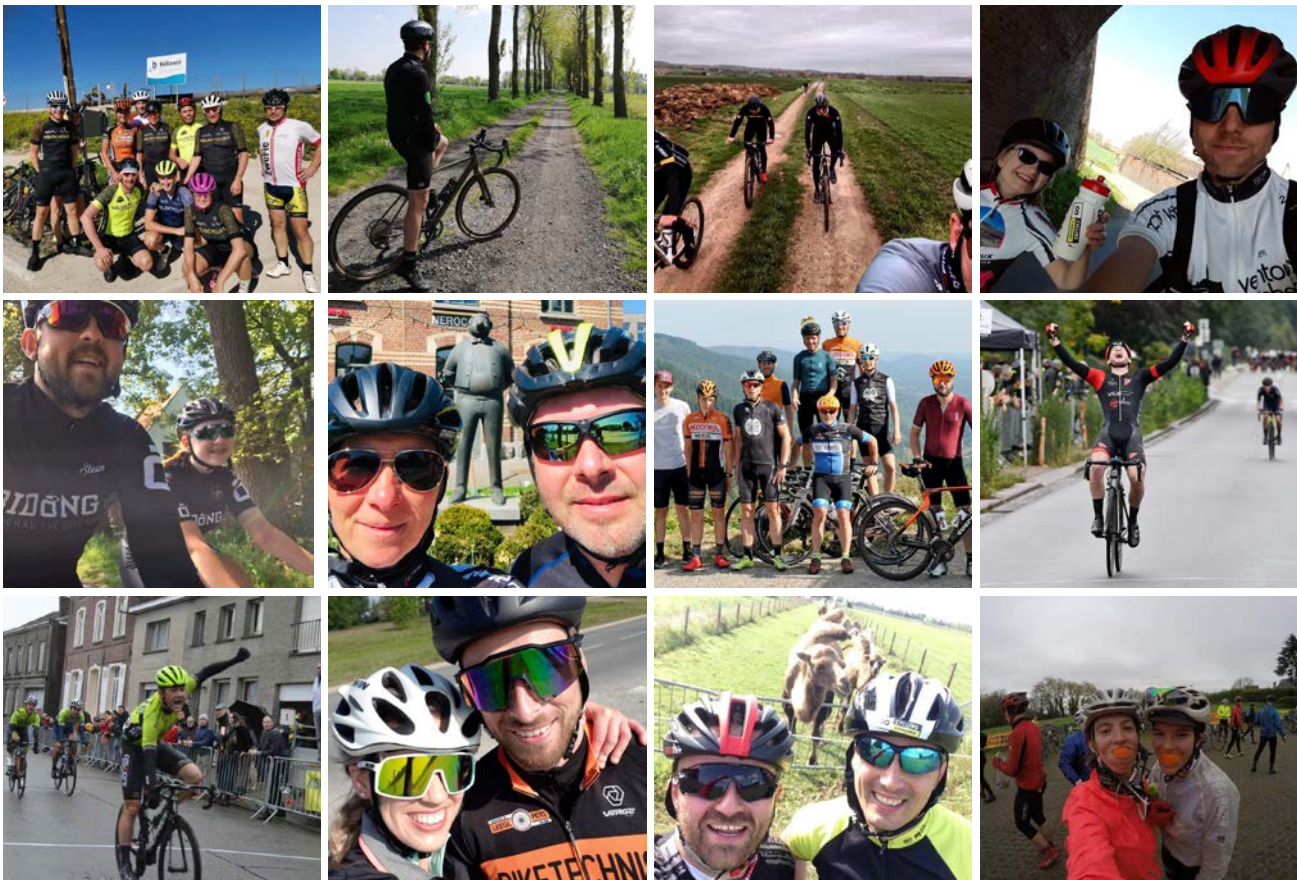
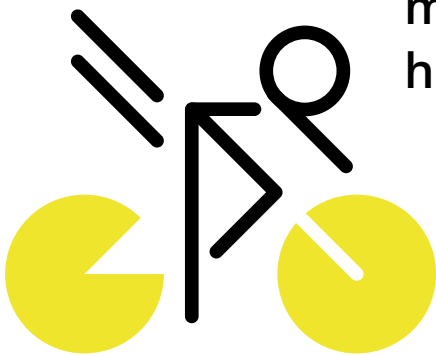
Leren fietsen met Cycling Vlaanderen? Dat kan tijdens onze events van Kidz On Wheelz. Ons fiets- en behendigheidsparcours reist ook dit najaar nog heel Vlaanderen af. Ontdek de evenementen op www.kidzonwheelz.be



#KEEPYOURDRIVE



Bedankt aan al onze fantastische leden om zo enthousiast deel te nemen aan onze actie en hun mooiste fietsmomenten met ons te delen! Herbeleef hun ongelooflijke 'drive'!

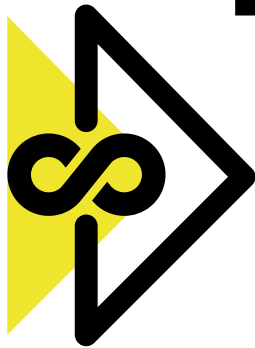




Onze uitdagingen zelf uitproberen?

Neem een kijkje op www.cycling.vlaanderen/keepyourdrive, ga de uitdaging aan en deel jouw poging online met de hashtag #KeepYourDrive.

“IEDEREEN IS WELKOM IN ONS TEAM, ZOLANG ZE DE JUISTE SPIRIT HEBBEN”



“Wat een marathon is voor lopers, is een granfondo voor fietsers”, zo omschrijft Arne Vanden Wijngaert een van de snelst groeiende wielerdisciplines ter wereld. In 2013 begon hij het Granfondoteam.be met twintig leden, ondertussen telt de club meer dan 200 renners. “Iedereen is welkom bij ons, welk niveau ze ook hebben, zolang ze engagement tonen en bij het team komen met de juiste spirit.”

TEKST EN FOTO'S: Nombre Media





Granfondo Strade Bianche, cancelled. Schleck Granfondo, cancelled. Tour Transalp, cancelled. Ook in granfondoland slaat het coronavirus hard toe. Bij elke wedstrijd staan er normaal gezien duizenden deelnemers aan de start. De ene doet mee om te winnen, de andere om uit te rijden en grenzen te verleggen. In het zonnige Zonhoven hebben we afgesproken met **drie renners van het Granfondoteam.be**: Joeri Verdeyen, Kristof Bervoets en Arne Vanden Wijngaert. Alle drie hebben ze de granfondospirit: ze zoeken constant de limieten op en proberen zichzelf voortdurend te verbeteren.

“Dat klopt”, lacht oprichter Arne Vanden Wijngaert. “Ik zal je eens een typisch voorbeeld geven. Afgelopen weekend tijdens de lockdown hebben vijf leden van ons **virtueel geëverest op Zwift**. Ze maakten meer dan 10.000 hoogtemeters op rollen. Compleet gestoord, maar wel een uitdaging. En hoe groot of hoe klein die ook is, elke granfondorennner is daarnaar op zoek.”

Arne, het is duidelijk wat een granfondorennner typeert, maar wat is een granfondo juist?

(ARNE) “Wat een marathon is voor lopers, is een granfondo voor fietsers. De wedstrijd heeft een paar typische kenmerken: het is een gechronometreerde wedstrijd met een massastart, de wedstrijd speelt zich af over een lang uitgerekt parcours, het zijn geen rondjes. De wedstrijden zijn vaak ook verkeersvrij. Er is een algemeen klassement en er zijn klassementen per leeftijdscategorie. En het belangrijkste is: **iedereen mag deelnemen**, hoe snel of hoe traag je ook rijdt. Er zijn mensen die voor het klassement gaan, maar evengoed zijn er renners waarvoor uitrijden de uitdaging op zich is. Dat zie je bij de leden van onze club ook terug.”

Vertel ons eens wat meer over jullie club.

(ARNE) “Ik heb Granfondoteam.be opgericht in 2013 omdat ik zelf granfondo's reed en op de wedstrijden altijd dezelfde mensen uit Vlaanderen tegenkwam. Ieder regelde zowat alles voor zich, maar

er doken toch vaak **praktische of logistieke problemen** op. Ik loste die dan vaak op. Omdat ik dat dan toch deed, besloot ik om een club op te richten waardoor het voor die hele groep makkelijker was om naar de wedstrijden te gaan. We zijn toen begonnen met twintig man. Nu, zeven jaar later, tellen we **ongeveer 225 leden**. Als je lid wordt, vragen we om ongeveer 2 granfondo's per jaar te rijden en engagement te tonen. Qua wedstrijden is er voor ieder wat wils. Er staan er normaal 25 op onze kalender. Dat kunnen klimkoersen zijn door de week tot vlakke wedstrijden in de weekends, dat kan kort bij huis zijn of ver weg. Maar we vragen onze leden om er toch een aantal te doen zodat we een **groepsgevoel creëren**. Dat is belangrijk. Ook qua werking van ons team. Het is belangrijk om te weten dat ik die club niet alleen run. Er zijn zoveel mensen die hun steentje bijdragen. Alleen door als groep samen te werken, kunnen we de uitstap naar een granfondo vlekkeloos laten verlopen.”

Wat houdt dat dan precies in, dat vlekkeloos verlopen?

(ARNE) “We proberen onze renners **volledig te ontzorgen op zo'n wedstrijd** zodat ze eigenlijk alleen maar aan het fietsen moeten denken. Wij regelen de vluchten, de hotels, het eten, de bevoorrading ... Ze moeten enkel aan hun doelen denken en genieten.”

Een van de leden die helpt om alles in goede banen te leiden is Kristof Bervoets. Hij is al lid vanaf het begin en wordt de **bevoorradingingenieur** genoemd. Hij zoekt minutieus uit waar en wanneer het support team tijdens de wedstrijden moet gaan staan om de renners te bevoorraden.

“We proberen onze renners volledig te ontzorgen op zo’n wedstrijd.”

Kristof, dat lijkt ons iets waar veel tijd in kruipt?

(KRISTOF) “Ik ben daar vaak een **volledige dag mee bezig per wedstrijd**, maar het is een leuke bezigheid. Ik zoek eerst de beste plekjes uit, vaak op een berg waar de snelheid lager ligt en dan bekijk ik de edities van de afgelopen jaren om te zien welke gemiddeldes er gereden worden. Zo kan ik uitrekenen hoe laat de eerste en de laatste renner op een bevoorrading langskomt. Ook bij granfondo’s die ik niet rijd, doe ik dat. Het geeft me **enorm veel voldoening** als ze mij dan een berichtje sturen dat de locaties top zijn en de timing tot op de minuut klopt. Daar doe je het voor.

Het is ook de bedoeling dat de leden tijdens het jaar eens meegaan met het support team zodat ze eens kunnen kijken **welke stress er bij zo’n bevoorrading komt kijken**. Pas dan gaan hun ogen eigenlijk echt open en zien ze wat voor luxe het is om tijdens de wedstrijd iemand klaar te hebben staan met wat bevoorrading.”

Dat kan ook Joeri Verdeyen bevestigen. Hij rijdt zo’n 3 à 5 granfondo’s per jaar voor het team en merkt keer op keer weer dat alles tot in puntjes geregeld is.

Joeri, hoe voelt dat om zo behandeld te worden?

(JOERI) “Dat is ongelooflijk fijn natuurlijk. Je checkt in in het hotel en moet alleen maar aan fietsen denken. Het kan wel zijn dat dit het kortst in de buurt komt bij

het leven van een prof. Zelfs de dagen voor de wedstrijd is alles geregeld en moet je **alleen maar aan fietsen denken**.”

Doen jullie eigenlijk iets anders dan aan fietsen denken, want ik zie op je Strava dat je nu wel tot twintig uur per week traint?

(JOERI) “Haha, nu tijdens de coronaweken gaat dat inderdaad naar de twintig uur, maar normaal train ik in de **zomermaanden zo’n 15 uur per week**. Je moet daar natuurlijk opofferingen voor maken, maar in je hoofd is dat logisch omdat je dat graag doet. Dat zijn eigenlijk geen opofferingen maar meer gewoontes.”

Dat is bijna trainen als een prof. In hoeverre is een granfondo een profwedstrijd voor een niet-profrenner?

(JOERI) “Sommige organisaties willen je dat gevoel wel geven. Hun slogan is soms letterlijk ‘ride like a pro’. Ze zenden de wedstrijden dan ook live uit.”

(ARNE) “Je zou kunnen zeggen dat het er iets of wat op lijkt omdat je op unieke locaties kan koersen tegen elkaar. Maar er is een belangrijk verschil: bij ons is er **geen mechanische hulp**. Als je lek rijdt is het game over. Heel veel ontgoochelingen bij ons zijn mechanische problemen waardoor je wedstrijd gedaan is. Daarnaast is er ook geen ploegtactiek.”

Rijden jullie dan niet voor elkaar in een wedstrijd?

(ARNE) “Als dat kan zullen we elkaar wel helpen, maar het is niet zo dat we knechten en een kopman aanduiden zoals bij de profrenners. **Het parcours is**

eigenlijk de scherprechter.

De sterkste zal toch bijna altijd winnen. Wij geven nooit teamorders. Er mag alleen niet tegen elkaar gekoerst worden binnen ons team.”

“Het parcours is eigenlijk de scherprechter.”

Als je nu terugkijkt op die 7 jaar, wat zijn dan de mooiste momenten die jullie hebben meegemaakt?

(ARNE) “Dat zijn er echt veel. Er is natuurlijk Rien Coertjens die de Mallorca 312 granfondo won voor ons team. En dan is er ex-prof **Jurgen Van Goolen** die voor ons wereldkampioen werd in Varese. Dat was heel speciaal voor hem omdat hij daar ook een WK bij de profs had gereden. Maar dat was ook speciaal voor het team omdat wij erbij waren en zijn titel toch een extra touch konden geven. Hij zei dat zelf ook: dat is een moment dat je beleeft, maar dat is anders als je hier alleen bent. Wij hebben daar een feestje gebouwd met het team en dat maakt het extra speciaal.

Maar het is vooral belangrijk om te weten dat die **prestaties voor ons van ondergeschikt belang** zijn. Echt iedereen is welkom bij ons, welk niveau ze ook hebben. Zolang ze engagement tonen en bij het team komen met de juiste spirit, de granfondospirit.”

Op zoek naar een club?

Lijkt het Granfondoteam.be jou ‘de max’? Of heb je zelf helemaal zin gekregen om een clubje op te richten en deel te nemen aan granfondo’s? Op onze infopagina voor clubs vind je alles terug: www.cycling.vlaanderen/recreatie/clubs

#2: VOOR- & ACHTER- DERAILLEUR AFSTELLEN

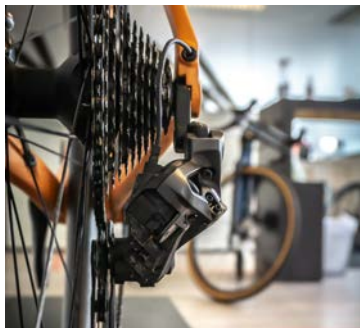
Topmateriaal verdient het om goed gesoigneerd te worden. Cycling Vlaanderen en Canyon loodsen je stap voor stap door de belangrijkste herstellingen en helpen je om je geliefde tweewieler in superconditie te houden. In dit tweede deel leren we je de voor- en achterderailleur perfect af te stellen. Zet samen met ons je eerste stappen als mecanicien!

TEKST EN FOTO'S: Matthias Maerevoet
MET DANK AAN: Jari Wylin // Canyon

Vooraleer je begint te sleutelen, moet je eerst weten welke schroefjes je allemaal ziet. De **achterderailleur** van je racefiets heeft **drie stelschroeven**: twee kort bij elkaar en een grotere schroef die wat uitpuilt. Je kan ze alle drie afzonderlijk in- en uitdraaien om je versnellingsapparaat nauwkeurig af te stellen. De twee die dicht bij elkaar staan, zijn de 'L' (low speed) en de 'H' (high speed). Deze schroefjes bepalen de **uiterste grenzen** van de achterderailleur. Als je de grenzen te ver afstelt, valt de ketting van de cassette. Stel je ze te klein in, dan zal je de uiterste tandwielen niet kunnen bereiken. Tot slot staat de derde schroef in voor de hoogte van de achterderailleur en de spanning erop.

BELANGRIJK: het afstellen van de achterderailleur kan enkel correct gebeuren als je pad correct staat. **Is je pad krom?** Dan moet je eerst dit probleem verhelpen vooraleer je de derailleur kan afregelen.

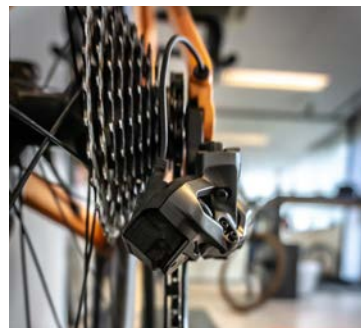
Stap 1: laagste versnelling achteraan afstellen



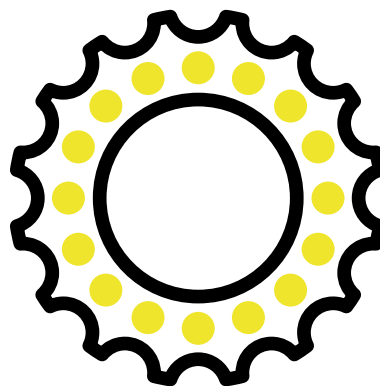
Zorg ervoor dat het bovenste derailleurwiel in een rechte lijn staat onder het grootste tandwiel van je cassette. Als je de derailleur wil herstellen, gebruik je een 2mm-inbussleutel (Shimano) of kruiskopschroevendraaier (Shimano/ Campagnolo). Staat de derailleur te ver van het tandwiel en te dicht tegen de spaken, dan moet je de **'L'-schroef** naar rechts draaien. Staat hij te ver naar buiten, weg van het wiel, dan draai je naar links tot het derailleurwiel mooi uitgelijnd is met het tandwiel. Let goed op en kijk hoe de derailleur wat meer naar binnen of naar buiten gaat. Houd je gereedschap of een meetlatje ertegen zodat je goed kan beoordelen of het recht staat. Als dit het geval is, moet je nog een **kwartslag terugdraaien**. Op die manier krijgt de aandrijving wat speling om licht te bewegen. Als je hiermee begint te spelen, moet je steeds goed opletten dat je de achterderailleur niet te ver naar binnen afstelt. Een te bruuske schakeling zou dan de hele achterderailleur in je wiel kunnen trekken.

TIP: staat er bij jou niet 'L' of 'H' bij de schroefjes? Dan dient het linkerschroefje - van achter de fiets gezien - om de laagste versnelling af te stellen, en het rechtse voor de hoogste versnelling.

Stap 2: hoogste versnelling achteraan afstellen



Leg je ketting nu achteraan op het kleinste kransje om de hoogste versnelling af te stellen. Bij elektronische groepsets moet je ook op het buitenblad staan om dit te kunnen bereiken. Bij mechanische groepen lukt dit sowieso en mag je kiezen of de ketting op het binnen- of buitenblad ligt. Daarna herhalen we de vorige stap maar dan met de **'H'-schroef**. Zorg er dus voor dat het bovenste derailleurwiel te kaarsrecht onder de kleinste tandkrans staat. Voorzie ook hier weer een **kwartslag speling**. Als de stelschroef te ver is uitgedraaid, zal de ketting van de cassette vallen. Mocht je ze te ver indraaien, dan zal de ketting niet meer op het kleinste tandwielje geraken. Een nauwkeurige uitlijning legt dus de **juiste limieten** van je achterderailleur vast.



Stap 3: schakelmomenten achterderailleur afstellen



Als de buitengrenzen eenmaal bepaald zijn, moet je ervoor zorgen dat alle **schakelmomenten vlot verlopen**. Daarvoor gebruiken we bij mechanische groepsets de stelnippel die je met de hand aandraait. Begin bij het kleinste tandwiel en schakel rustig tot je de hele cassette hebt overlopen. Als de spanning goed staat, hoor je geen vervelend getik tijdens het ronddraaien van de pedalen. Hoor je wel een **ratelend geluid**, en zie je dat de ketting niet mooi op een kransje valt, dan moet je de **spanning veranderen**. Blijf de pedalen rustig ronddraaien terwijl je de nippel beetje bij beetje bijstelt. Als de ketting weigert op een groter tandwiel te gaan, dan moet je de kabelspanning wat verhogen tot het wel lukt (naar links draaien). Slaat de ketting daarentegen een tandwiel over of schakelt het systeem niet goed af, dan moet de spanning naar beneden (naar rechts draaien). Na een tijdje voel je steeds beter aan hoeveel je moet bijdraaien om het gewenste resultaat te bekomen. **Oefening baart kunst!**

Bij elektronische groepsets bepalen we de fijne afstelling met de **junction box**, de kleine unit die je elektronische schakelsysteem regelt. Bij Shimano-modellen houdt je het knopje erop ingedrukt tot er een rood lampje brandt. Als je de **achterderailleur** een tikkeltje moet bijregelen, gebruik je de rechtershifter waarmee je normaal

op- en afschakelt. Per tikje ertegen zal je horen dat de derailleur ietwat opschuift. Kijk langs achteren of de derailleur netjes in het midden van de tandwielen loopt. Blijf dit herhalen tot de ketting mooi middenin op de tandwielen ligt. Om de afstelmodus te verlaten, druk je opnieuw het knopje aan de junction box enkele seconden in. Het **rode lichtje** zal uitdoven als bevestiging.

Stap 4: hoogte achterderailleur/ spanning afstellen



Wanneer moet je dit doen? Als je bijvoorbeeld een cassette monteert met meer dan 30T zal je de spanning wat moeten verhogen. Omdat het tandwiel groter is dan het vorige, moet de derailleur er wat verder vandaan komen. Door de spanning te vergroten, zal de derailleur een beetje zakken en de nodige ruimte geven. Monteer je nadien weer een cassette met een kleiner tandwiel, dan moet je de spanning verlagen zodat de kooi wat dichterbij komt. Deze stap is dus overbodig als je geen **cassettewissel** doet. In zo'n geval is het voldoende om de limieten van de achterderailleur af te stellen en de schakelmomenten te perfectioneren.

Om de hoogte van de achterderailleur bij te regelen, leg je de ketting op het grootste tandwiel achteraan en het binnenblad vooraan. De afstand tussen het grootste tandwiel en het bovenste derailleurwielkje

moet een bepaalde ruimte hebben om optimaal te functioneren. In de meeste gevallen zit je goed als je **5-7mm ruimte** voorziet tussen de twee. Zorg ervoor dat je die afstand respecteert en indien nodig aanpast met de grotere stelschroef. Als de afstand tussen de twee te klein is, zal de derailleur niet vlot naar het grootste tandwiel schakelen. Staat de achterderailleur te ver van de cassette, dan zal geen enkel schakelmoment vlot verlopen en omklemt de ketting slechts weinig tandjes volledig.

TIP: als je vaak wisselt tussen verschillende cassettes controleer je best regelmatig de ketting. Door het veelvuldige opspannen en nadien terug ontspannen, kan de ketting te lang of te kort worden voor een cassette. Je **ketting mag niet te los hangen** want dan klemt ze niet strak genoeg om de tandwielen. Gevaarlijke boel!

Stap 5: limieten voorderrailleur afstellen



Ook hier moeten we weer een onderscheid maken tussen mechanische en elektronische groepen. Bij de recente **elektronische sets** zie je **enkel een 'H'-stelschroef** op de voorderrailleur, bij mechanische en oudere Di2-varianten zie je ook nog de 'L'-schroef. We beginnen met de 'H'-stelschroef die iedereen heeft. Om die af te stellen, leg je de ketting op het buitenblad en achteraan op het kleinste kransje. Op die manier bereik je het **zwaarste verzet**.

Check vervolgens hoeveel speling je hebt tussen de kooi van de voorderrailleur en de ketting. Als de ketting aan de buitenkant tegen de kooi schuurt, moet je de 'H'-schroef wat bijstellen zodat die er 1 mm vanaf komt te staan (naar rechts draaien). De ketting moet dus in dit geval niet in het midden van de kooi staan, wél niet tegen de buitenkant ervan. Op die manier voorkom je dat de ketting ruimte heeft om langs de buitenkant tussen de kooi te glippen en eraf te vallen. Dit geldt **zowel voor mechanische als elektronische groepsets**.

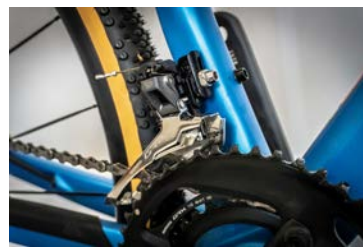
Daarna schakel je helemaal naar het kleinste verzet (grootste tandwiel achteraan en binnenblad vooraan). Ook hier gaan we nakijken of de ketting net niet tegen de binnenkant van de kooi schuurt. Geef je hier te veel bewegingsruimte, dan loop je het risico dat de ketting tussen het binnenblad en je frame valt. Bij mechanische of oudere Di2-groepen kan je dit afstellen door middel van de **'L'-schroef**. Zorg er opnieuw voor dat de kooi 1 mm speling heeft, maar deze keer aan de binnenkant van de ketting. Heb je een elektronische Shimano-groepset waarbij die 'L'-schroef ontbreekt? Geen paniek, de afstelling gebeurt hier met de **junction box**. Druk op het knopje tot het rode lampje van de junction box brandt en leg je ketting op het binnenblad en achteraan op het grootste tandwiel. Gebruik nu de linker-shifter om de kooi in kleine stapjes op te schuiven. Ook hier moet de ketting ongeveer 1 mm van de binnenkant van de kooi blijven. Ziezo, nu zijn de limieten van de voorderrailleur perfect ingesteld.

Stap 6: hoogte voorderrailleur afstellen



Om vlot te kunnen schakelen moet je ook rekening houden met de hoogte van de kooi. Als je een groter tandwiel monteert, zal je bijgevolg ook de kooi wat hoger moeten schuiven. Zonder stevige valpartij of eerder gesleutel aan je voorderrailleur hangt die kooi op de juiste hoogte. Wil je er zeker van zijn dat ze correct hangt? Voorzie dan een **speling van 2-3mm** tussen de kooi en het uiteinde van een tandwiel tand. Ga tot slot ook na of de kooi netjes evenwijdig loopt met het tandwiel. Er zijn heel wat verschillende modellen op de markt, dus kijk even welke schroef bij jou instaat voor de regeling van hoogte en uitlijning. Vooraleer je de derailleur losmaakt, kleef je best een strookje plakband op de hoogte waar hij nu hangt. Zo zie je nog de precieze hoogte als je hem enkel evenwijdig wil bijstellen.

Stap 7: schakelmomenten voorderrailleur afstellen



Net zoals bij de achterderailleur kan je ook bij de voorderrailleur de spanning op de kabel regelen. Bij nieuwe Shimano-derailleurs doe je dat opnieuw met een **spanningsregelaar**. Dit is een kleine stelschroef die je terugvindt bovenaan de derailleur naast de grote bout waarmee de kabel wordt gemonteerd. Deze wordt afgesteld met een inbussleutel. Speel er wat mee en blijf ondertussen de pedalen ronddraaien. Heb je een ouder model, dan zal je die spannings Schroef niet terugvinden. In dit geval moet je het meestal doen met een **spanningswielletje** aan de kabel ter hoogte van je stuur. Gebeurt er niets als je de shifter induwt? Draai er dan wat meer spanning op (naar links draaien). Heeft hij de neiging om voorbij het gewenste blad te gaan? Haal er dan simpelweg wat spanning af (naar rechts draaien). Nu is je hele aandrijving tiptop in orde. Vlammen maar!

TIP: zijn de stelschroefjes gevuld met vuil waardoor je gereedschap er geen vat op heeft? Haal de viezigheid er dan eerst uit met een **tandenstoker**.

Gereedschap

- Inbussleutel 2, 4 en 5
- 1 kruiskopschroevendraaier

3 RENNERS, 1 DOEL: GOUD HALEN OP DE PARALYMPISCHE SPELEN IN TOKYO

De zomer van 2020 had voor heel wat sporters een hoogtepunt moeten worden. Ook voor G-renners Tim Celen, Diederick Schelfhout en Ewoud Vromant. De Paralympische Spelen van Tokyo stonden al jaren met dikke rode letters aangestipt in hun agenda. Nu moeten ze hun voorbereiding helemaal omgooien, maar het doel blijft hetzelfde: goud halen op het belangrijkste sportevenement ter wereld.



TEKST EN FOTO'S: Nombre Media

**Ewoud Vromant
(35 – c2 klasse):**

“Ik droom al van de Spelen in Tokyo sinds ik in 2013 in het ziekenhuis lag.”

“Het is moeilijk voor mij dat de Spelen zijn uitgesteld. Ik had er vier jaar echt naartoe geleefd. **Alles stond in het teken van Tokyo 2020.** Ik heb een jaar verlof zonder wedde genomen, mijn materiaal was tot in de puntjes in orde en mijn conditie was ook perfect. In januari werd ik op de piste in Canada wereldkampioen op de individuele achtervolging in een nieuw wereldrecord. Daardoor was ik zo goed als zeker van een selectie voor Tokyo en kon ik heel rustig toeleven naar de Spelen. Nu voelt het **alsof ik helemaal opnieuw moet beginnen.**

Of ik nu minder gemotiveerd ben? Nee, voor de Spelen heb je alles over. Het is het grootste wat er is. Naar Tokyo gaan was al een droom van mij van toen ik in 2013 mijn rechterbeen moest laten amputeren door een **tumor in mijn hamstrings.** Ik lag in het ziekenhuis al meteen te googlen over de Spelen in 2020. Ik was toen zelfs nog niet zeker dat ik zou beginnen wielrennen, maar op een of andere manier wou ik die Spelen bereiken.

Ik ben al heel mijn leven een sporter geweest. Eerst voetbalde ik op provinciaal niveau, maar daarna ging ik kwarttriatlons doen. **Sporten is voor mij een uitlaatklep.** Na mijn amputatie bleek wielrennen mij het best te liggen. Toen de Spelen van 2016 doorgingen in Rio, was ik net beginnen fietsen. Nu vier jaar later ben ik wereldkampioen op de piste en won ik zilver en brons op WK's op de weg. De progressie die ik heb gemaakt,

lijkt voor mij heel normaal omdat ik alles zo gepland had, maar als je er vanop een afstand naar kijkt is het toch wel speciaal.

“Ik wil paralympisch kampioen worden op de individuele achtervolging op de piste.”

In Tokyo zal ik alleen maar tevreden zijn met een gouden medaille. Ik wil paralympisch kampioen worden op de **individuele achtervolging op de piste.** Als je in die discipline wereldkampioen bent geworden in een nieuw wereldrecord, kan je niet anders dan voor de winst gaan. Daarnaast wil ik ook nog een medaille pakken op de tijdrit op de weg. Dat zijn mijn doelen.”





**Diederick Schelfhout
(34 – c3 klasse):**

***“In Rio heb ik kunnen
proeven van de
Spelen, in Tokyo ga
ik voor goud.”***

“2020 moest voor mij het jaar worden van de jacht op goud. Ik heb al 7 medailles gewonnen op wereldkampioenschappen op de piste, maar het goud ontbreekt nog in mijn collectie. Begin dit jaar op het WK piste in Canada werd ik net op het slechte moment ziek, en werd ik vierde, weer geen goud dus. Nu had ik mijn **focus volledig op de Spelen** liggen om daar goud te pakken, maar dat zal dit jaar dus ook niet lukken. Het is een beetje dubbel natuurlijk, maar voor mij maakt het niet zoveel uit.

Uitstel is geen afstel. Ik ga mijn schema's gewoon aanpassen en alles een beetje opschuiven.

De Spelen zijn immers zo belangrijk voor mij. Bij een motorongeval raakte ik zwaar verbrand waardoor ik permanent een **verlies in spier- en zenuwfuncties ondervind**. Na wat ik heb meegemaakt zijn die Spelen iets uniek om te kunnen beleven. Ik heb het in Rio al kunnen meemaken, maar toen was ik niet in topvorm omdat ik pas in laatste instantie werd opgeroepen. Maar zo'n evenement vergeet je nooit, elke atleet droomt hiervan.

***“Ik heb al bewezen
dat ik medailles kan
pakken, dus dan moet
winnen ook lukken.”***

Ik ben er zeker van dat de ervaring van Rio mij gaat helpen in Tokyo. Daar heb ik al eens kunnen proeven van wat het is, in Tokyo ga ik voor het goud. De toppers in mijn categorie zijn aan elkaar gewaagd, ik heb al bewezen dat ik medailles kan pakken, dus dan moet winnen ook lukken.

Of Tokyo een einddoel is voor mij? Die vraag heb ik al vaak gekregen... Ik denk dat ik ga **doorgaan tot in Parijs**. Die belofte heb ik aan mijn vaste kamergenoot Ewoud gemaakt. Dus normaal ga ik nog vier jaar door.”

**Tim Celen
(22 – t2 klasse):**

“Je hebt wat geluk nodig, maar ik kan goud pakken in Tokyo.”

“In 2016 mocht ik als 18-jarige mee naar de Spelen in Rio. Toen ik daar het olympisch dorp binnenwandelde kon ik maar een ding denken: ‘Wow, wat is dit’. Heel die Spelen waren een ongelooflijke ervaring voor mij. Zoiets had ik nog nooit gezien. **In de wegrit werd ik uiteindelijk zesde.** Ik voelde dat ik echt iets in mijn mars had. Na die wedstrijd heb ik meteen gezegd dat ik in Tokyo terugkom voor een medaille.

De laatste vier jaar heb ik **enorm veel progressie gemaakt.** In 2017 won ik meteen de wereldbekerwedstrijd in Italië en

vorig jaar deed ik dat nog eens over in Canada. In onze discipline, die met driewielers, doen er ongeveer 25 renners mee aan een wereldbekerwedstrijd, dat zijn de beste renners ter wereld. Als je daartegen kan winnen op een wereldbeker, moet je in principe ook goud kunnen pakken op de Spelen. Al probeer ik mezelf ook niet te veel druk op te leggen. **Je hebt op zo’n wedstrijd altijd wat geluk nodig.**

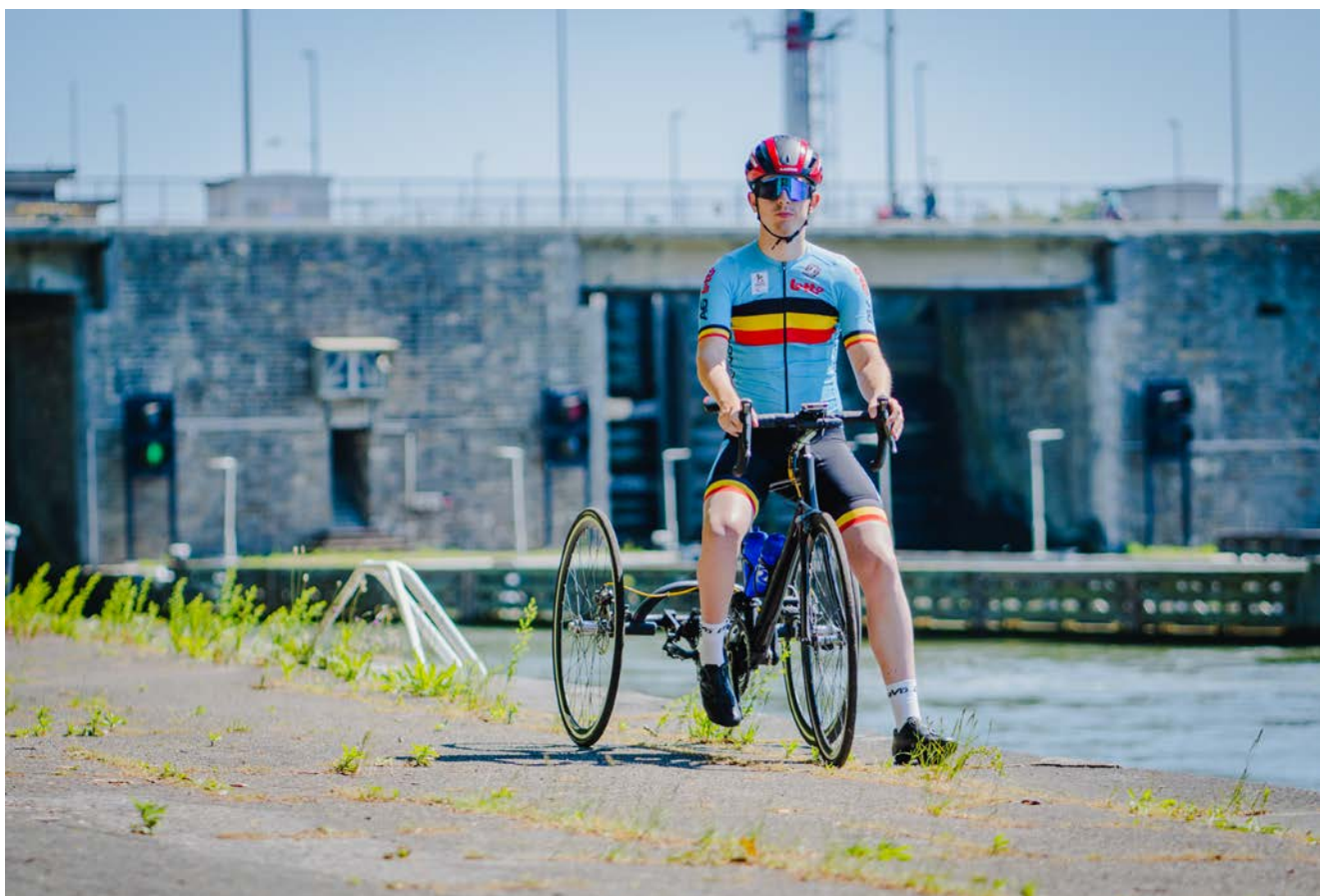
“Ik probeer mezelf ook niet te veel druk op te leggen.”

Ik probeer nu gewoon zo sterk mogelijk opnieuw aan de competitie te beginnen door mijn trainingen zwaarder te maken. Ik doe nu elke maand iets meer dan vorig jaar in dezelfde periode.

Zo hoop ik weer wat sterker te worden. Wie weet kan ik zo in 2021 wel wereldkampioen en paralympisch kampioen worden.”

Wil je meer info over het G-wielrennen?

Surf dan even naar www.cycling.vlaanderen/competitie/g-wielrennen of naar de website van onze partner Parantee-Psylos.



“DE DANK- BAARHEID DIE JE VAN HEN TERUGKRIJGT, IS ONBETAALBAAR”

G-wielrennen zit in de lift. Het niveau in deze sporttak boomt de laatste jaren. Steeds meer clubs van Cycling Vlaanderen springen mee op die kar. Netconnect Cycling Team is een jeugdclub die de laatste maanden een volwaardige G-afdeling uitbouwde binnen in hun kern. Tijd voor een babbel met twee warme mensen uit de Vorselaarse formatie.

TEKST: Anne-Laure Gheerardyn

FOTO'S: Kristel Van Gilst





Op een lentemiddag in mei kruipen we achter ons computerscherm voor een videocallontmoeting. Het coronavirus woedt nog bijzonder hard in ons land en dus is een trainingsbezoek bij **Netconnect CT** jammer genoeg uit den boze. De enthousiaste hoofden van clubbegeleider Peter Bastiaensen en renner Kurt Van Esbroeck poppen op binnen de randen van ons beeldscherm. "Het is eens iets anders, hé", lanceert het gesprek zich spontaan.

Peter is als initiator al enkele jaren bezig met de begeleiding van sportende jongeren met een verstandelijke beperking. Bij de **Kastelse Durvers** hield hij lange tijd een G-kern in stand. Afgelopen winter integreerde hij deze G-rennerswerking in het Netconnect Cycling Team. "Er was op gebied van G-werking nog geen knowhow binnen hun rangen. Ik kon hen daarin versterken. We organiseerden een G-veldrit en de toon was gezet", klinkt het.

"Iedereen moet de kans krijgen om op zijn of haar niveau te fietsen." **- Peter Bastiaensen (begeleider)**

Het Netconnect Cycling Team is een **Antwerpse club met een brede jeugdwerking**. Hun specifieke G-afdeling telt momenteel vijf renners. Die jongeren spitsen zich toe op het wegrennen en het veldrijden. Een van die G-renners is de 23-jarige Kurt Van Esbroeck. "Ik fiets al sinds mijn zevende. Mijn grote idool is Bart Wellens! Hij woont hier vlakbij", steekt hij van wal. De coronatijden gooiden net als bij andere clubs al veel roet in het eten. "Normaal gezien zouden we in april opstarten met de wegtrainingen. Het coronavirus dwarsboomde die plannen. **Maar dat deert de renners niet om zelf flink actief te zijn**", meldt Peter. "Ik fietste in april

meer dan 1.000 kilometer bij elkaar!", bekrachtigt Kurt fier.

Inkanteling

"We houden elkaar goed op de hoogte via mail en Facebook", vervolgt begeleider Peter. "Al is dat soms niet gemakkelijk. Enkele jongeren wonen in een instelling en zijn moeilijker bereikbaar. Zodra we de trainingen weer mogen opstarten, kijken we wie waar conditioneel staat en laten we de **G-renners aansluiten bij de andere jeugdleden**. Iedereen moet op zijn niveau kunnen fietsen." Naast de clubtrainingen is Kurt ook te zien in wedstrijdverband. "Dat is echt plezant. Ik heb al een paar goede vrienden, maar eigenlijk kom ik met iedereen overeen. Ik ben niet bijgelovig. Voor de wedstrijd eet ik soms spaghetti, maar het liefst werk ik een boterham met choco naar binnen." (lacht)

De club werkt volledig **op maat van wat de noden zijn**. "Wij benaderen elk lid op dezelfde manier. Zowel in onze G-werking als erbuiten. Ik herinner me nog onze ploegvoorstelling in januari. Daar betrokken we onze G-renners actief en kregen ze ook veel aandacht. Een supermooi en best emotioneel moment", geeft Peter toe.

Tonnen respect

Je hoort de passie in de stem wanneer Peter aan het woord komt. "Ik zou echt elke club motiveren om een G-werking op te richten. Het **plezier en de dankbaarheid** die je van die gasten terugkrijgt, is gewoonweg onbetaalbaar!", glundert hij. "Zodra corona het weer toelaat, nodig ik alle clubs uit om eens af te komen naar een wedstrijd.



Mijn voornaamste tip naar geïnteresseerde clubs toe is om zo'n werking **geleidelijk aan op te starten** en niet te groot te willen beginnen. Start met een vijftal kinderen, geen 30 tegelijkertijd. Het vergt namelijk een iets intensievere aanpak. Zelf ben ik er ook eigenlijk vanzelf als begeleider ingerold. Door mijn job als schoolbuschauffeur in het beroepsonderwijs kwam ik in contact met de doelgroep en startte ik met het volgen van bijscholingen."

“Ik wil Mathieu Van Der Poel eens kloppen in een sprint.”
- Kurt Van Esbroeck (renner)

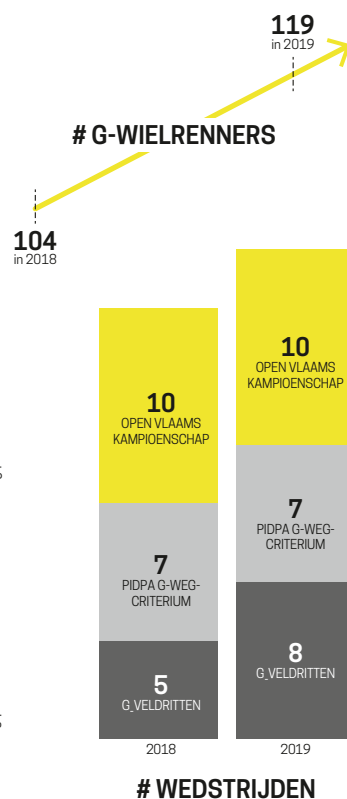
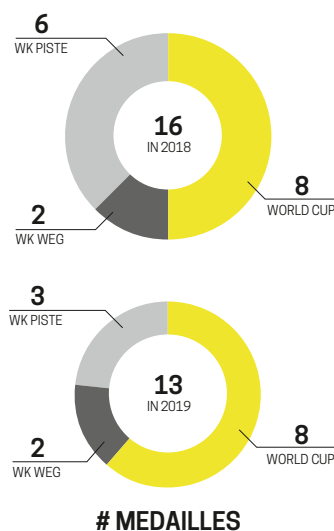
Het **G-wielrennen in Vlaanderen evolueert gunstig**. "Het algemene niveau van de sport stijgt. Meer clubs gaan ermee aan de slag en soms vragen ze mij om raad. Het leeft duidelijk. Misschien kunnen we in de toekomst nog inzetten op scholeninitiaties. Dat kan de sport extra populair maken. Ik merk ook nog vaak een **taboesfeer**. Soms blijkt de drempel nog te hoog, maar we maken zeker vorderingen. Mijn ambitie is om onze G-clubwerking op te krikken naar 10 renners, maar ik wil vooral andere mensen plezier laten beleven aan hun sport", zegt Peter enthousiast.

En de grootste droom van Kurt? "Ik wil Mathieu Van Der Poel eens kloppen in een sprint! Peter kan me toch niet meer volgen op training", lacht hij besluitend.

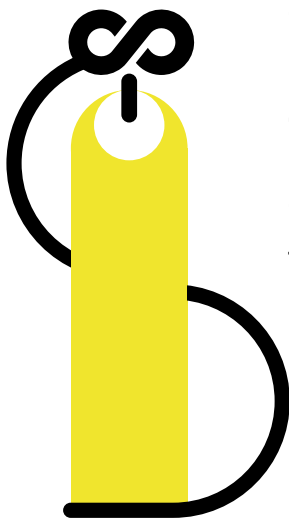
Wist je dat?

- Het G-wielrennen in drie subsporttakken onderverdeeld wordt? Dit gaat om renners met een fysieke, een visuele of een verstandelijke beperking.
- Cycling Vlaanderen een Commissie G-wielrennen in huis heeft? Dit is een commissie die de verdere ontwikkeling van de sporttak uittekent in samenwerking met o.a. Parantee-Psylos vzw, de sportfederatie voor personen met een handicap.
- Je op de website van Cycling Vlaanderen meer informatie terugvindt over G-wielrennen? Wil je er zelf mee aan de slag? Check snel: <https://cycling.vlaanderen/competitie/g-wielrennen>

G-wielrennen in Vlaanderen



ZELFREDZAAM VOOR, TIJDENS EN NA HET FIETSEN



Als deze coronacrisis ons iets geleerd heeft, dan is het wel dat we soms creatief moeten zijn in bepaalde situaties. En dat geldt ook voor de vele fietsers. Wij helpen je zonder zorgen (weer) op pad!

TEKST EN FOTO'S: Robin Vanden Abeele, Sporza







Hoe vervang ik een lekke band?

Als wielertoerist moest je de afgelopen weken en maanden vaak alleen op pad. Je mist daardoor niet alleen het aanzuigeffect van het peloton, maar je staat er ook alleen voor bij een lekke band. Om te zorgen dat je zelfredzaam bent, tonen we je stap voor stap hoe je een lekke band vervangt. Oefenen maar!

Stap 1: Je rijdt lek: wat nu?

Je merkt dat je lek bent gereden: wat nu? Stop meteen met fietsen. Het is gevaarlijk om door te rijden met een lekke band en je kan bovendien zelfs je velg stukmaken. Ga op een **veilige plaats** stilstaan en schakel naar de zwaarste versnelling. Zo heb je achteraf geen problemen om je wiel er terug in te steken. Vervolgens draai je je (steek)as los en haal je je wiel eruit. Leg je fiets niet ondersteboven op de versnelling, zodat je hem niet beschadigt

Stap 2: Stal je reservemateriaal uit

Een gewaarschuwd man/vrouw is er 2 waard. Wees dus **voorbereid** en zorg dat je steeds een handpomp, een reserve binnenband en een setje van drie bandenlichters bij je hebt.

Stap 3: Buitenband eraf halen: een hels karwei

De buitenband loswerken kan een vervelende klus zijn. Maar geen paniek, want met deze uitleg is dat geklungel binnenkort helemaal voorbij.

Neem je setje van 3 bandenlichters. Steek deze onder de buitenband en achter de velg. Dit is het handigst wanneer je ze bij een spaak plaatst. Met de **derde bandenlichter** kan je wringen tot de buitenband loskomt. Zo kan je makkelijk je binnenband eruitnemen. Voel zeker of er geen glas, steentje of nagel is blijven hangen, anders ga je snel opnieuw lek rijden

Stap 4: Nieuwe binnenband en weer op pad

We zijn er bijna, maar nog niet helemaal. Een nieuwe binnenband steken doe je in *no time*. Neem je nieuwe binnenband en blaas hem een klein beetje op met het handpompje. Steek het ventiel in het gat en plaats de binnenband opnieuw onder de buitenband. Leg je buitenband terug op de velg. Dit doe je het snelst door op het einde het wiel **in je schoot te nemen**. Zo kan je met twee handen druk zetten.

Pomp vervolgens de binnenband op met het handpompje tot zo'n 6 bar. Steek het wiel terug in de fiets, draai je (steek)as vast en schakel eventueel terug naar een **lichter verzet**, om te vertrekken.

Kuis je fiets met huis-, tuin-, en keukenmateriaal

De zon schijnt en we mogen nog met onze fiets op pad. Een leuke manier om te blijven sporten. Maar wat als je thuiskomt met een vuile fiets? Hoe laat je jouw stalen/carbon ros opnieuw blinken? We leggen je stap voor stap uit hoe je een fiets moet poetsen met niet meer dan huis-, tuin- en keukenmateriaal.

Stap 1: Verzamel je huis-, tuin-, en keukenmateriaal

Om je fiets te poetsen heb je niet veel bijzonders nodig. Het zijn allemaal dingen die je hoogstwaarschijnlijk al in huis hebt. Een kleine opsomming:

- Een emmer met warm water
- Een tuinslang
- Een propere vod (mag een oude T-shirt zijn)
- Afwasmiddel
- Zachte spons (Let op: gebruik zeker geen harde of schurende spons om je lak niet te beschadigen)
- Een oude vod (opnieuw, dit mag ook een T-shirt zijn)
- Een kapotte spons
- Een oude tandenborstel
- Smeerolie

Stap 2: Geen hogedrukreiniger, wel een tuinslang

Je ziet het vaak in de materiaalpost op een veldrit: hogedrukreinigers. Maar om je fiets zelf thuis te poetsen is dat niet nodig, integendeel. Met een **hogedrukreiniger** kan je de kleine onderdelen aan jouw fiets beschadigen. Bovendien kan je zo het vet dat in je lagers zit eruit spuiten.

Spuit je fiets nat met een zachte straal van je tuinslang. Zeep je fiets in met de spons. Dit kan gewoon met afwasmiddel uit de supermarkt. **Dure poetsproducten** zijn zeker niet nodig. Ga je voor een grondige poetsbeurt? Haal dan je wielen uit de fiets zodat je ook je voorvork en achterbrug goed kan poetsen. Vergeet ook je velgen, naven en banden niet.

Stap 3: De ketting reinigen

De ketting is een onmisbaar onderdeel van je fiets en verdient een apart onderhoud. Gebruik hiervoor je oude spons en je oude tandenborstel. Pak met je oude spons je ketting vast en draai aan je pedaal. Neem daarna je **tandenborstel** en poets er je cassette, tandwielen en ketting mee.

Stap 4: Je fiets afdrogen

Spuit het schuim en vuil eerst van je fiets. Dit doe je met een **zachte straal** van je tuinslang.

Neem hierna je propere vod om alles goed droog te wrijven. Met je vuile vod wrijf je je ketting droog.

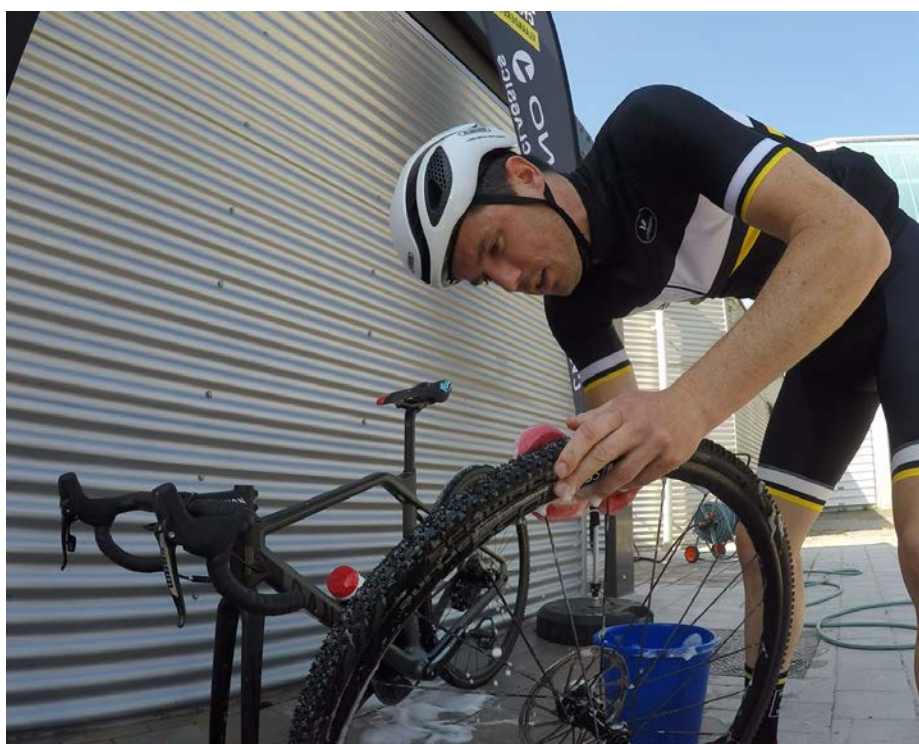
Stap 5: Smeren en weer op pad

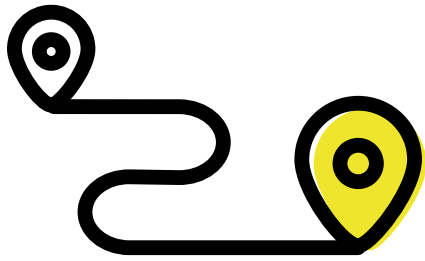
We zijn bijna klaar om weer te vertrekken, maar geef je ketting eerst nog een smerbeurt. Gebruik bij voorkeur een **wax** en geen spray. Toch een spray? Let er op dat de nevel zich niet verspreidt over het remoppervlak van je velg- of schijfrem.

Spuit de smeerolie/wax in het midden van de ketting, zo verdeelt die zich mooi. Ben je niet vies van vuile handen? Masseer de wax nog eens over de hele ketting.

Wil je meer uitleg?

Bekijk de volledige filmpjes op www.cycling.vlaanderen/blijf-fietsen





DE VLAAMSE ARDENNEN: WAAR KOERS BLIJFT LEVEN!

Geen klassiek voorjaar, geen renners die de vele kasseien, hellingen en gure weersomstandigheden trotseerden. Wij gingen op pad om de koers zelf te beleven in het hart van de Vlaamse Ardennen. Volg ons langs de gele lus van de Ronde van Vlaanderen-route.

TEKST EN FOTO'S: Robin Vanden Abeele





Een snelle start...

Alle lussen (blauw, rood, geel) van de Ronde van Vlaanderen starten in het **Centrum Ronde van Vlaanderen** in het hart van de Vlaamse Ardennen te Oudenaarde. De ideale locatie om jouw fietsavontuur te beginnen. Ruime parkeermogelijkheden, kleedkamers en bevoorrading (ook in tijden van corona, met dank aan de drive-in).

Starten doe je met een **vlakke aanloop**. Een vlakke aanloop van slechts 6 kilometer voor je aan de eerste twee, vrijwel onbekende, kuitenbijters van de dag begint: de **Bergstraat en de Lindestraat**. Samen goed voor 1,2km klimmen en de eerste 60 hoogtemeters van de dag. De ideale opwarmer, maar vergis je niet: een snelle start kan je wel eens bekopen in de finale.

“Een snelle start kan je wel eens bekopen in de finale.”



De volgende kilometers leiden je langs rustige en slingerende wegen tot de eerste echte ‘klassiekers’: **Nokereberg en de kasseien van Wannegem-Lede (Huisepontweg)**. Klimmen en vliegen over kasseien. Een eerste opwarmer voor armen, benen.. en poep.

Met stevige kuitenbijters en waaiers...

De gele lus van de Ronde van Vlaanderen heeft een ietwat uitzonderlijk parcours, waarbij enkele bekende hellingen en kasseistroken afgewisseld worden met prachtige lussen over ongekend terrein. Zo bereik je na een rustige aanloop van zo’n 35 kilometer de **Zwalmvallei**. Slingerende wegen leiden je door velden en de rijke ongerepte natuur. Het voordeel van het vele draaien en keren is dat je met voldoende **parcourskennis** hier en daar een stukje kunt afsnijden. Dit maakt van deze lus de ideale ronde voor zowel beginnend als getraind fietser. Het nadeel? Ideaal om je fietspartners even in de wind te zetten en een waaier te trekken. Rijden in het hart van de koers zorgt ervoor dat je jezelf ook eens coureur durft te wanen.

Voor de getrainde fietser heeft deze route tal van leuke extraatjes in petto. Ben je een fervent Stravagebruiker? Dan kan je je volledig uitleven met de gechronometeerde segmenten. Zo zul je op de **Paddestraat** een start- en finishlijn zien. Het moment om het beest in jezelf even los te laten, zonder te moeten twijfelen waar het segment juist start en eindigt.

Tijd om te recuperen zit er echter niet in. Na de Paddestraat volgt de 1,3 kilometer lange

Lippenhovestraat. Koppige kasseien die je even terug de tijd insturen en laten stilstaan bij de rijke geschiedenis van dit Vlaamse landschap. Deze kasseiweg is nog één van de laatste voorbeelden van een geplaveide wegverharding, dateert van de jaren 1700, en werd erkend als beschermd erfgoed. Van noodzaak voor transport tot ‘plezier’ voor de wielierliefhebber.

“De Paddestraat: het moment om het beest in jezelf even los te laten!”

Bekoop je in de finale!

Na een iets rustiger deel door hartje Zottegem gidsen de geelbeplakte pijltjes je naar Zwalm, Roborst, Sint-Maria-Horebeke en Mater, om je zo terug Oudenaarde binnen te leiden. Maar niet zonder over enkele bekende en minder bekende **Rondehellingen** te scheren! Deze route geeft je het beste van de Vlaamse Ardennen: beboste heuveltoppen, prachtige panorama’s en koppige keiwegen. Eéntje die dit alles combineert is de gevreesde **Molenberg**. Slechts 500m lang, een gemiddeld hellingspercentage van 5,6%, maar kasseien en gleuven die je verplichten om van links naar rechts te springen.

90 kilometer ver, nog 13 kilometer te gaan. Wie een beetje koerskennis heeft, die weet dat wanneer je het **rugnummer 13** aan een renner geeft, die het zonder verpinken omgekeerd zal opspelden. En dat is ook waar wij aan dachten toen we op kilometer 90 begonnen aan de ellenlange kasseistrook van **Kerkgate**... 2400 meter kunnen niet langer lijken dan hier. 2400 meter waarbij je honderden

kasseien aantikt, de wind in het nadeel hebt en besluit om toch een tandje terug te schakelen.

“Deze route geeft je het beste van de Vlaamse Ardennen: beboste heuveltoppen, prachtige panorama’s en koppige keiwegen.”

Met nog 10 kilometer te gaan vlieg je in dalende lijn de kasseien van Volkegemberg naar beneden. Nog even rechts afslaan voor de laatste helling van de dag, de Wolvenberg, doortrekken over de kasseien van de **Ruiterstraat**, en je laatste hoogtemeters en kasseien zitten erop.

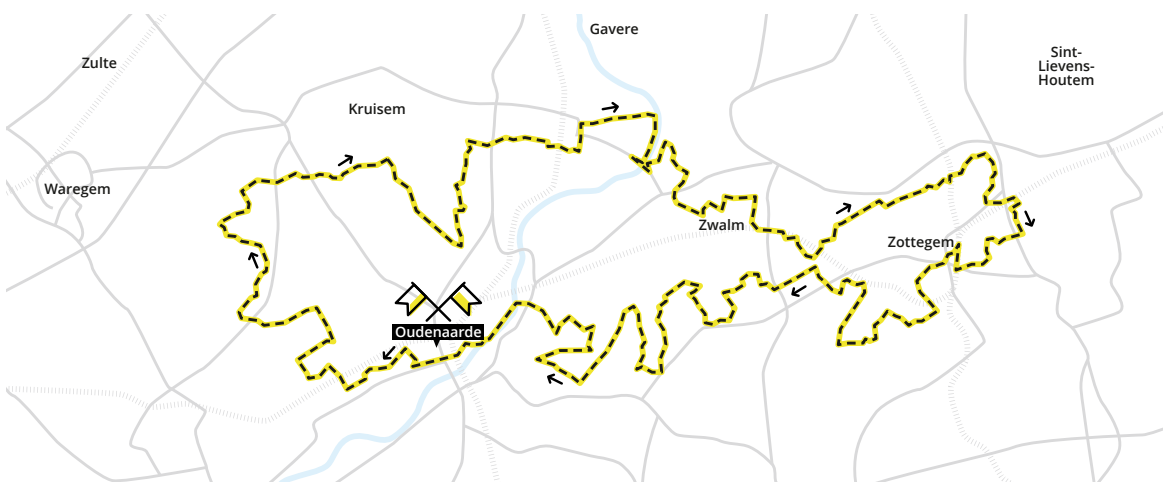
Via het centrum van Ename en het Scheldepad bol je rustig uit naar je startplaats aan het **Centrum Ronde van Vlaanderen**. 103 kilometer in de benen, talloze Rondeklassiekers overwonnen en heel wat onbekende en onbeminde stukjes Vlaamse Ardennen ontdekt. Een route voor ieder type fietser die de sfeer van de voorjaarsklassiekers wil opsnuiven.

Starten aan het Centrum Ronde van Vlaanderen

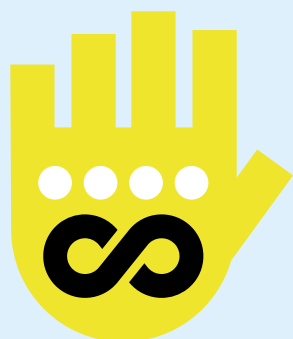
Op de markt van Oudenaarde kun je in het CRW de jarenlange koersgeschiedenis van de Ronde van Vlaanderen herbeleven. Honger of dorst? Bevoorrading à volonté in het Pelotoncafé. Meer info vind je op www.crvv.be

Routeinfo

- **AFSTAND:** 103km
- **HOOGTEMETERS:** 916m
- **HELLINGEN + KASSEISTROKEN:**
 - Bergstraat (600m - 6,4% - 9,3% - 37hm)
 - Lindestraat (600m - 4,9% - 6,3% - 28hm)
 - Nokereberg (400m - 4,7% - 6,9% - 20hm)
 - Wannegem-Lede (Huissepontweg) (1.500m)
 - Den Ast (400m - 4,7% - 7,1% - 20hm)
 - Kortendries (2.100m - 2,9% - 5,4% - 63hm)
 - Paddestraat (2.400m)
 - Lippenhovestraat (1.300m)
 - Molenberg (500m - 6,5% - 8,9% - 29hm)
 - Kerkgate (2.400m - 2,3% - 4,1% - 53hm)
 - Wolvenberg (900m - 5,6% - 11% max - 47hm)



BONDSCOACHES LATEN RENNERS OOK IN CORONATIJDEN NIET LOS



De bondscoaches van de federatie gebruiken een arsenaal aan communicatiemiddelen om in contact te blijven met hun kernrenners. Want ook al houdt de coronacrisis iedereen zoveel mogelijk in zijn of haar eigen kot en heeft geen enkele renner momenteel zekerheid over het eigen competitieprogramma, dat betekent niet dat de band met hun coach bij de nationale ploeg verflauwt.

TEKST: Guy Vermeiren

FOTO'S: FacePeeters, Photonews



Belgian Cycling informeerde de renners die in de nationale kernen zitten eerder in groepsgesprekken met coach, dokter en trainer over hoe te leven en trainen in coronatijden. Maar daar houdt het niet bij op. Want de deur van Rik Verbrugghe (Weg Heren U23 & Elite), Carlo Bomans (Weg Heren Junioren), Ludwig Willems (Weg Dames), Nicky Cocquyt (Piste Jeugd), Peter Pieters (Piste), Filip Meirhaeghe (MTB), Chris Jacobs (BMX) en Sven Vanthourenhout (Veldrijden) blijft voor hun atleten openstaan. Voor een **losse babbel**, voor **trainingstips** en – af en toe – voor wat **peptalk in bange dagen**.



WhatsApp is de meest gebruikte communicatievorm in de informatie-uitwisseling tussen coach en renner. **"Ik stuur voortdurend berichtjes naar mijn atleten"**, laat Rik Verbrugghe weten. "Natuurlijk is er af en toe wel uitwisseling van informatie met de profrenners, maar al bij al kunnen die in eerste instantie perfect terecht bij hun eigen entourage als ze problemen hebben. Mijn aandacht gaat in eerste instantie uit naar de beloftecategorie."

"Ik stuur voortdurend berichtjes naar mijn atleten."
- Rik Verbrugghe

Net zoals de meerderheid van zijn collega's organiseert

Rik Verbrugghe af en toe ook groepsgesprekken via internet. "Als we informatie door te geven hebben die de hele groep aanbelangt is dat de makkelijkste weg."

Belgian Cycling zette de voorbije weken **videosessies voor de kernrenners** in elke discipline op poten. Naast de bondscoach gaven ook artsen Kris Van der Mieren, Tom Teulingx, Sam Moustie en Rik De Kinderen en trainingscoördinatoren Erwin Koninckx, Erwin Borgonjon en Jan Vancompernelle tekst en uitleg bij het onderwerp **'Leven en Trainen in coronatijden'**. Nicky Cocquyt ging nog een stap verder. De pistecoach organiseerde samen met trainer Vancompernelle recent zelfs een tactische sessie en een groepstraining met het internet als (ver-)bindende factor. "Een gezamenlijke training op de rollen. Dat creëert een band op een moment dat je mekaar fysiek niet kan zien."

Frequentie

Buikgevoel? Of systematisch werken met je agenda als leidraad? Carlo Bomans, Nicky Cocquyt, Rik Verbrugghe, Chris Jacobs en Sven Vanthourenhout kiezen alvast resoluut voor structuur in de frequentie van hun contacten met de renners. Carlo Bomans: "Dat kan ook niet anders, als je met een groep van een twintigtal renners zit. Ik volg hun sportieve activiteiten op TrainingPeaks en nadien praat ik daar met hen over. Voor mij is het belangrijk te weten hoe die jongens in hun vel zitten. Ik pak een namenlijst en werk die nauwgezet af."

Een stelling die Nicky Cocquyt volmondig beaamt. **"Ik verwacht van mijn atleten inzet, discipline en regelmaat.** Dan

hoor ik als coach zelf het goede voorbeeld te geven. Ik geef op gezette tijdstippen dus een teken van leven." Daar sluit Rik Verbrugghe zich bij aan. "Om de twee weken horen mijn belofterenrenners iets van mij."

Sven Vanthourenhout – een coach die zes categorieën van veldrijders onder zijn hoede heeft – gebruikt elke dag van de week om een andere groep aandacht te geven. "Eliterenners zijn mans genoeg om hun eigen boontjes te doppen. Natuurlijk staat mijn deur ook voor hen open, en er zijn wel degelijk af en toe contacten. Maar **jeugdrenners hebben meer nood aan begeleiding en opvolging**. Dus komen de heren junioren op maandag aan de beurt, de dames junioren op dinsdag, en zo gaat het verder." Ook Chris Jacobs doet het op die manier. "Ik werk met drie kerngroepen van renners en ook ik concentreer me in eerste instantie op de jeugd. Die horen één keer per week iets van mij."

Peter Pieters, Filip Meirhaeghe en Ludwig Willems zijn **continu beschikbaar voor hun renners**. Bij hen gebeuren de contacten met de atleten op een veeleer spontane manier. "Deze tijden zijn voor elke renner al moeilijk genoeg", laat Peter Pieters weten. "De doorsnee-baanwielrenner zit momenteel nog in een periode van relatieve rust, dus hoef ik ze niet te overstelpen met informatie."

Dat deed damescoach Ludwig Willems in het begin van de coronacrisis wel. "Ik bracht mijn rensters op de hoogte van de afgelastingen van wedstrijden en trainingsstages. Maar na verloop van tijd ben ik daarmee gestopt, omdat ik niet alleen maar slecht nieuws wilde brengen."

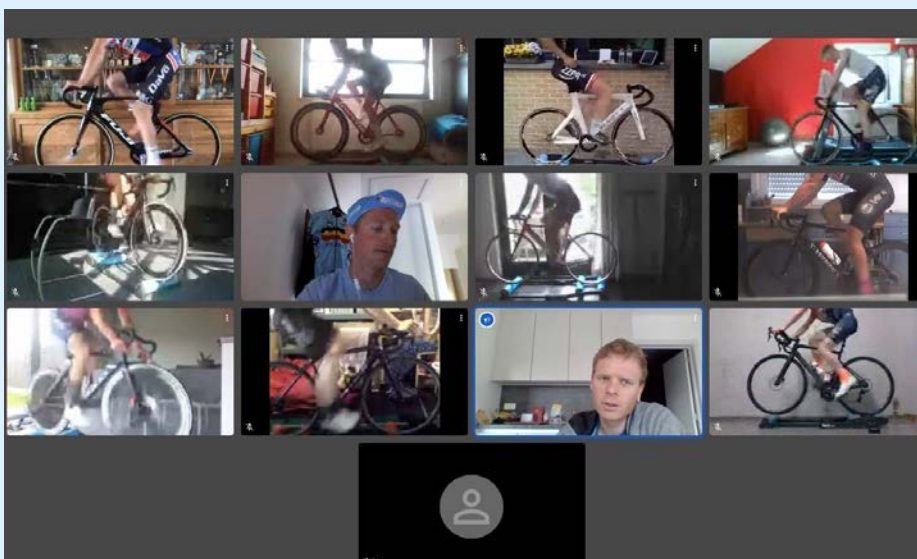
Filip Meirhaeghe laat zich in zijn communicatie met de renners in eerste instantie leiden door zijn gevoel. "Ik volg hun activiteiten via TrainingPeaks en Strava, en sta in verbinding met hun trainers. Als ik genoeg informatie heb verzameld en ik zit met wat vragen, dan neem ik contact met hen op."

Berusting

De acht bondscoaches bespeuren opmerkelijk weinig opstandigheid als ze de huidige coronacrisis en de weerslag daarvan op de wielrennerij aankaarten bij hun atleten. **Berusting is de algemene teneur.** De enige haard van onrust situeert zich in de junioren categorie op de weg. Carlo Bomans: "Daar maken de tweedejaars junioren zich ernstig zorgen. Die willen in 2021 graag in een goed gestructureerde beloftenploeg terechtkomen, maar niemand krijgt de kans zich te bewijzen ten aanzien van potentiële geïnteresseerden. Ik probeer ze gerust te stellen met de melding dat **iedereen in hetzelfde schuitje zit**, maar ik merk dat dat slechts een pleister op een houten been is."

Contacten met beloften en profs leerden Rik Verbrugghe dat de motivatie bij de renners enorm toenam sinds de UCI de **'vervangkalender'** voor 2020 bekendmaakte. "Dat lucht op, dat kon ik duidelijk merken. Iedereen heeft weer een doel voor ogen."

Ook de mountainbikers kregen recent concrete competitievooruitzichten voorgeschoteld. **"Er is nog tijd genoeg om wedstrijdklaar te zijn"** als er in het najaar wordt gekoerst", luidt de conclusie van Filip Meirhaeghe. Dat komt met name Panhuysen en Schuermans niet slecht uit. "Op die manier kunnen Kevin en



Jens de nodige tijd nemen om hun blessures goed te laten helen. En jongeren als Lukas Malezsewski, Pierre de Froidmont en Emeline Dettleux kunnen de tijd die ze nu nog hebben goed gebruiken om hun **conditionele basis te verbeteren.** Blijft dan nog Githa Michiels. Haar raadde ik aan het seizoen 2020 grotendeels uit haar hoofd te zetten en de focus te verleggen naar de Olympische Spelen van volgend jaar. Hopelijk pikt ze die goeie raad op. Komt er dit najaar voor haar nog iets moois uit de bus, des te beter. Maar we leggen er geen druk op."

"Er is nog tijd genoeg om wedstrijdklaar te zijn als er in het najaar wordt gekoerst." - Filip Meirhaeghe

Komt binnenkort uit de bus van de UCI: een aangepaste kalender voor BMX. Voor iedereen bijzonder welgekomen, ook voor Chris Jacobs. **"Tot dusver hield iedereen zich sterk.** Al kon ik duidelijk merken dat het ongeduld hand over hand begon toe te nemen."

Bij de sterkhouders op de baan is de insteek nog even anders. "Toppers als Robbe Ghys en Kenny De Ketele zijn momenteel geblesseerd", laat pistecoach Peter Pieters weten. "Dus voor hen maakt deze competitieperiode in wezen weinig uit."

De veldrijders zijn een verhaal apart, meldt Sven Vanthourenhout. "Voor hen is het gewoon vervelend dat ze in de voorbereiding op de winter niet op de weg kunnen koersen. Maar over de mogelijke weerslag van de coronacrisis op de kalender maken ze zich blijkbaar weinig zorgen. De meeste renners gaan er op een of andere manier vanuit dat het allemaal wel goed zal komen eens het veldritseizoen echt op gang komt."

Valkuilen

Wat is de voornaamste valkuil voor een renner in een periode zonder competitie? In normale omstandigheden dwaalt de blik dan automatisch af richting weegschaal. In corona-getinte tijden klinkt het antwoord van de bondscoaches eensluidend: **overtraining.**

Rik Verbrugghe: "Dat het sinds het uitbreken van de coronacrisis bijna altijd mooi weer is geweest was tegelijk een vloek en een zegen. In tegenstelling tot een aantal andere landen mochten Belgische renners wél buiten trainen, dus was het gevaar reëel dat er een aantal té vroeg té goed zouden zijn. **In 2020 zal je tóp moeten zijn tussen augustus en eind oktober:** eerder niet."

Dat een aantal renners zich de voorbije weken op sociale media onderscheidde door het ondernemen van een aantal spectaculaire uitdagingen – monsterritten, een groot aantal keer dezelfde helling bedwingen,... – hielp de zaak van de doorsneerenner blijkbaar ook niet vooruit.

"Ik drukte mijn renners op het hart zich niet te laten opjagen door stunts van dat slag", steekt Ludwig Willems een waarschuwend vinger op. Ook Carlo Bomans bracht het onderwerp ter sprake bij zijn kern. "Nergens goed voor, dat gedoe."

Voor Filip Meirhaeghe moeten zijn renners een evenwicht zoeken

tussen rustig trainen en heel af en toe een prikkel inbouwen. **"Want je mag natuurlijk niet in slaap vallen."** Om de monotonie te doorbreken pleit een aantal coaches er trouwens ook voor even verder te kijken dan de eigen sporttak. Carlo Bomans: **"Beweeg. Amuseer je.** Pak eens een mountainbike of een crossfiets."

"Als je thuis een paar rolschaatsen hebt, ga dan gerust eens skeelers." - Sven Vanthourenhout

Zelfs lopen en zwemmen moet kunnen voor Nicky Cocquyt. **"Als je maar bezig blijft."** Sven Vanthourenhout raadt zijn renners aan van deze periode gebruik te maken om meer aandacht te besteden aan zaken als het werken aan de **verdere ontwikkeling van bepaalde spiergroepen en core-stability.** "En als je thuis een paar rolschaatsen hebt liggen, ga dan gerust eens skeelers bijvoorbeeld. Dat kan allemaal geen kwaad."

Einde van de tunnel

Iedereen probeert er in deze uitzonderlijke omstandigheden en in afwachting van betere tijden **zo veel mogelijk de goede moed in te houden.** Ook de atleten. Want de schouder van de doorsnee bondscoach wordt in deze turbulente tijden zelden of nooit gebruikt om op uit te huielen. "Natuurlijk zijn er renners die met hun angst en onzekerheid bij mij terecht komen", laat Rik Verbrugghe weten. "Maar de huidige situatie is zó uitzonderlijk dat ik niet veel meer kan doen dan gewoon luisteren."

Voorlopig blijft het voor iedereen wachten naar de terugkeer van het leven zoals het vroeger was. En de regelmaat die dat met zich meebracht. "School, studeren, trainen, rusten, eten en slapen: **mijn jongens zijn hun ritme al een hele tijd kwijt**", treurt Carlo Bomans. "Eenvoudig is dat niet, geloof me."

Vragen alom, maar geen enkele bondscoach die een concreet antwoord kan geven. Laat staan een goede afloop beloven. Nicky Cocquyt: **"Ik draai mijn renners geen rad voor de ogen.** Ik probeer hen klaar te stomen met een aantal kampioenschappen in het achterhoofd, maar tegelijk wijs ik hen er ook op dat het gevaar dat er de komende maanden helemaal niét gekoerst zal worden niet onbestaande is."



URBANO



SPECIALE REEKS
PERFORMANCE
vanaf

€ 51.990



SCAN MIJ!

PROMO!!!

KRONOS



De kampioen van het hele seizoen 2020!

AUTOMAAT*
Radio GPS navi
Zonnepaneel



TOT
350 kg!

STOCKPREMIE DAGEN

PROMO

Voordelen tot **8.621 €**

LIVINGSTONE K2

+ GADOU

RADIO MET GPS
DUBBELE DIN
ACHTERUITRUCAMERA II

140 PK!

URBANO PRIJS VANAF
42.532€!
MET SPORTPACK!

PROMO

Voordelen tot **10.451 €**

Anniversary Edition

KRONOS 298 TL

URBANO PRIJS VANAF
50.172€!
PERFORMANCE!

PROMO

SERIE KRONOS
PERFORMANCE
Uitzonderlijk

Limited Edition!

KRONOS 267 TL

✓ Automaat
✓ Radio GPS NAVI
✓ Zonnepaneel
✓ Centrale deurvergendeling
✓ Pack Look

TOTAAL VOORDEEL
8.524 €

Voor slechts!
55.490€!
PERFORMANCE!

PROMO

Voordelen tot **14.419 €**

Double Anniversary Edition

KOSMO 509 L

165 PK!
GRATIS MOTORUPGRADE!

VOOR SLECHTS!
57.215€!
PACK CITROËN!

OOSTENDE



OPEN 7/7

AARSCHOT

MEER DAN 550 MODELLEN OP STOCK!

URBANO Oostende - Torhoutsesteenweg, 581 Tel. 059 55 40 00 info@urbano.be
URBANO Aarschot - Ter Heideleen, 51 Tel. 016 35 94 40 aarschot@urbano.be

URBANO
www.urbano.be
since 1979

MOBILVETTA

ROLLER TEAM

Challenger

RANDGER

AUTOSTAR

LAIKA

BAVARIA

carthago
Das Reisemobil.

notin
CAMPING-CARS

EURO MOBIL



NIEUW

COLLECTIE PAKKETTEN*

ONTDEK ALLE PAKKETTEN OP [VERMARCSPORT.COM](https://www.vermarcsport.com)



30%
KORTING

VERMARC SPORT
OLIVIERSTRAAT 95
B-3111 WEZEMAAL
BELGIUM

T +32 (0)16 58 19 18
F +32 (0)16 58 08 43
info@VERMARCSPORT.BE
VERMARCSPORT.COM

*Kortingen op pakketten geldig t.e.m.
31 juli 2020 en zolang de voorraad strekt.