Inhoud

Inleiding 7

1. De crank & de kransjes 15
   Alles over het kopen van je eerste racefiets
   Interview Aaltje Dijkema 40
2. De helm & de zeem 43
   Kleding voor op de fiets
3. Reepjes & bidonnetjes 57
   Eten en drinken op de fiets
   Interview Leontien van Moorsel 73
4. Spierpijn & sneutjes 75
   Alles over je lichaam en je fiets
   Interview Karolien Hermans 94
5. Snokken & demarreren 97
   Een fijn stukje fietsetiquette
6. Kettingvet & bandenlichters 117
   Je band plakken en je fiets poetsen doe je zo
7. De paden & de lanen 137
   En nu eindelijk echt de weg op

Dankwoord 157

Inleiding

Dit boek is speciaal voor vrouwen. En voor mannen die een boek over vrouwen en wielrennen onzin vinden – 'want ik kan je toch ook vertellen wat voor fiets je moet kopen, schatje' – maar stiekem het liefst meteen beginnen met lezen. Nog voor jij erin begonnen bent. Net zoals ze met de *Viva* en de *Cosmo* doen. Op het toilet, zodat jij het niet ziet. Dat vinden wij niet erg hoor. Die mannen gaan hun gang maar. Misschien leren ze er nog wat van.

Vrouwen fietsen namelijk anders dan mannen. Wij kletsen graag onderweg, hebben geen zin om bij elk plaatsnaambord een sprintje te trekken en voelen er al helemaal niks voor om op internetfora uit te zoeken welke wielen en welke frames het beste zijn. We willen graag tips en uitleg, geen ellenlange verhandelingen over de kwaliteit van tandwielen. Maar fietsende mannen, en vooral verkopers van fietsen, verzanden helaas al snel in technische monologen. Daar schrikken wij van. Fietsen is moeilijk, denken we dan al snel. Al die technische termen onthouden, en dan ook nog weten hoe het werkt? Rijden op van die dunne bandjes, met je voeten vastgeklikt aan de pedalen? *No way*, niks voor mij. Veel te eng en te ingewikkeld.

Terwijl fietsen juist een erg geschikte en ook nog eens heel fijne sport is voor vrouwen. Het is veel beter voor je lijf dan hardlopen: geen klappen op je gewrichten, maar soepele bewegingen. Je bent lekker buiten, met je haar in de wind en de zon op je wangen. Onderweg kun je lekker met je vriendinnen bijpraten. Je ziet nog eens wat van ons mooie landje. Je boekt heel snel vooruitgang. En vooral: zeg maar dag

tegen je cellulitis en hallo tegen je waanzinnig strakke bruine benen en billen als kadetjes.

Oké, beginnen kost wel enige tijd en moeite. Je moet een racefiets kopen, weten wat je aantrekt als je op het zadel klimt en wat je onderweg moet eten. Vraag je het aan je vriend, een kennis of de racefietsenverkoper, dan wil hij je dat vast met alle liefde uitleggen. Maar hij is een man. Een man met een andere kont, met meer testosteron en daardoor een andere mentaliteit. Hij stapt met een andere instelling op de fiets dan jij. Daarom is het misschien wel fijner om alle tips en trucs niet van een man, maar van een vrouw te horen. Twee vrouwen, in ons geval.

Wij kunnen ons de dagen dat we begonnen met fietsen nog tot in detail herinneren. Ook wij wisten van toeten noch blazen. We experimenteerden met broekjes waarin onze schaamlippen niet schraal werden, vielen om bij het stoplicht omdat we onze voeten uit de pedalen vergaten te klikken en maakten handig gebruik van de meefietsende mannen als we een lekke band hadden. Omdat we allebei binnen *no time* helemaal verslaafd waren aan onze fiets, willen we onze ervaringen en ons enthousiasme graag met je delen. Dit boek zorgt ervoor dat je niet verdwaalt in het door mannen gedomineerde racefietsenland.

Omdat de ervaringen van twee vrouwen ook maar willekeurig zijn, hebben we een keur aan wielrensters, oud-profs en bekende Nederlandse vrouwen die graag op een racefiets zitten gevraagd hun ervaringen met ons te delen. Je zult zien: fietsen is voor alle vrouwen en alle leeftijden. Iedere vrouw wordt er vrolijk van. Het is een ideaal middel tegen piekeren. De wind blaast alle tobberijtjes zo je hoofd uit. Van de vrijkomende endorfine word je blij. En op eigen kracht een heuvel op rijden, of keihard tegen de wind in rammen, daar krijg je toch een zelfvertrouwen van! Zeg nou zelf: wat is gezelliger, een rondje fietsen met je vrienden, of eenzaam kilometers hollen op een loopband in een helverlichte sportschool?

Nu horen we je denken: ja, dat is allemaal leuk en aardig, maar zo'n racefiets is toch hartstikke duur? Die frames en tandwielen kosten toch honderden euro's? Natuurlijk, een fiets is een investering. Maar bedenk eens hoeveel geld je kwijt bent aan een sportschoolabonnement. Een sportschool waar je misschien niet eens zo vaak naartoe gaat. Eigenlijk gooi je dat geld over de balk. Terwijl je er ook prima een fiets voor had kunnen kopen. En je hoeft geen nieuwe aan te schaffen als je net begint. Er zijn heel veel prima tweedehands racefietsen te koop, voor een heel schappelijk prijsje. Nynkes fiets kostte bijvoorbeeld maar tweehonderd euro en ze heeft er al jaren plezier van. Die van Marijn is een stuk duurder, zeg maar gerust een paar duizend euro. Maar die hoeft ze niet zelf te betalen, want zij is prof en krijgt de fiets van haar sponsor. Ze traint er dan ook twintig uur per week op. En Nynke? Die rijdt het liefst een rondje met vriendinnen, op mooie zomeravonden. Voor de gezelligheid én om dat koekje bij de koffie niet te hoeven laten liggen. Maar o wee als ze in de verte een man ziet fietsen die ze kan inhalen…

NYNKE OVER...

gezonde blossen

De afgelopen jaren zat ik elk jaar, zo rond januari, moedeloos op mijn bank. Ik kneep eens in mijn vetjes. Het vet drilde gezellig. Onderuitgezakt bekeek ik de ravage die de talloze kerstdiners hadden aangericht. Mijn lichaam was een grote drillende massa geworden, en als ik een sprintje moest trekken om een trein te halen, stond ik een kwartier later nog te hijgen in de coupé.

En elk jaar dacht ik: nu doe ik het anders. Dit jaar ga ik sporten. Slank worden, een topconditie opbouwen. Dit jaar word ik zo'n meisje met altijd een frisse blos op de wangen. Zo'n meisje dat enthousiast kan reageren als iemand een sportieve activiteit heeft bedacht. Ja, dit jaar word ik slank, sportief en dus gelukkig. Na zo'n constatering schrokte ik nog een laatste oliebol weg. De allerlaatste.

Meestal begon ik het jaar dan goedgemutst aan een nieuwe sport, bij voorkeur aangeboden door mijn vaste sportschool. Al die lesjes kwamen altijd op hetzelfde neer: iets met springen, hupsen en gewichten, en dat dan op een leuk muziekje. Soms noemden ze het Bodyfit, dan noemen ze het weer Bodybalance of Bodypump, en ik zit nog op het moment te wachten dat ze het gewoon Vetjesverwijderen gaan noemen.

Enfin, ik ging een aantal weken braaf naar de lessen Vetjesverwijderen. Tegen vriendinnen hield ik moedig vol dat het echt superleuk was, dat het heerlijk was om 's ochtends vroeg al lekker je slaap eruit te zweten. Dat dat gehups met die gewichtjes écht niet ging vervelen, en dat het helemáál niet frustrerend was dat al die strakke vrouwen in de les allemaal moeiteloos minutenlang 'de plank' konden doen, terwijl ik na acht seconden al onder luid gekreun op mijn matje viel.

En dan kwam er altijd na een aantal weken van moedig gesport die ene dag dat het 's ochtends glad was. Of dat ik me niet helemaal jofel

voelde. De dag dat ik besloot om niet naar het Vetjesverwijderen te gaan.

Die dag was altijd het begin van het einde. Ik veinsde nog eens een drukke dag, ik veinsde nog eens een milde overbelasting van een enkel of zo, en voor ik het wist stond mijn sporttas weer te verstoffen in mijn slaapkamer, en zat ik weer gewoon de hele avond op de bank, met een mok alcohol en een voordeelverpakking zebraspritsen.

Zo ging het elk jaar. Tot het jaar dat ik mijn racefiets aanschafte. Ik was in 2008 uitgedaagd om een jaar later de Elfstedentocht te fietsen. 'Ach, dat kun jij toch niet,' hoorde ik verschillende mensen in mijn omgeving zeggen. Nou, dat hadden ze nog eens moeten zeggen. Als een dolle stier begon ik in het najaar van 2008 te spinnen. Als voorbereiding op mijn wielercarrière. En toen ik eind maart mijn racefiets had aangeschaft, was ik helemaal niet meer te houden.

Hoe kon dit gebeuren? Wat was er met mij gebeurd? Was ik zo'n vrouw geworden die haar vrije zaterdag opofferde aan een fietstocht van een kilometer of honderd? Was ik eindelijk die vrouw geworden met de rode blossen op de wangen?

Nog niet helemaal. Ik zat ook nog regelmatig met een mok alcohol op de bank. Maar dat was geoorloofd, nu ik ook drie keer per week op mijn fiets stapte. En ik deed dat zonder tegenzin. Waarom? Omdat ik 'buiten zijn' ineens heel leuk begon te vinden. Omdat ik kon fietsen in mijn eigen tempo. Omdat ik merkte dat ik steeds een beetje beter werd. Een beetje sneller, een beetje soepeler.

En voor hen die nu denken dat ik alleen maar zo fanatiek was omdat ik die Elfstedentocht moest fietsen: dat was dus niet zo. Ook na die helse tocht bleef ik fietsen. Steeds verder, steeds harder.

En nu schrijf ik een boek over wielrennen. Ik, de vrouw die tot voor kort nog overdreven kotsgeluiden produceerde wanneer iemand een sportieve activiteit voorstelde. De vrouw die tot voor kort altijd gesignaleerd werd met een pak bokkenpootjes en een fles merlot.

Het is niet alleen uiterlijk een metamorfose, maar zeker ook innerlijk. En ik hoef niet eens stomme pasjes te hupsen, of met gewichtjes te zwaaien.

MARIJN OVER...

dertigers-dilemma

Het was november 2008. Ik was net een paar dagen dertig jaar. Dat vond ik maar niks. Dertig: het begin van de rest van je leven. Een goede baan bij het tv-programma *Holland Sport*, een mooi huis en een geweldige vriend had ik al. Kinderen krijgen was het volgende dat in de lijn der verwachting lag.

Gaat het echt zo verder, vroeg ik me af. Best leuk, maar ook zo... serieus. Volwassen. En eng. Toevallig was ik die zomer gaan fietsen. Op een racefiets. Dat ging best goed, en menig man zei: joh, je fietst zo hard, je moet wedstrijden gaan rijden! Maar wie begint daar nou nog aan, op z'n dertigste. Doe eens even normaal.

Maar, dacht ik, waarom eigenlijk? Ik vond fietsen fantastisch. De wind langs mijn lichaam, de zon op mijn gezicht, de snelheid. Het uiterste van je lichaam vragen. De intense bevrediging als je als eerste de top van een heuvel bereikt. Fietsen maakte het leven zo simpel: trappen, spieren spannen, ademhalen. Rijden. Geen gepieker, geen gezeur. Een leeg hoofd en een vol hart.

En, niet onbelangrijk, ik was er kennelijk goed in. Op de fiets groeide mijn plan. Waarom zou ik niet iets totaal anders met mijn leven gaan doen dan iedereen verwachtte? Dus begon ik een experiment: kun je nog topsporter worden op je dertigste?

Ik maakte mezelf onderwerp van een radiodocumentaire voor *De Avonden* van de VPRO. Zo had ik een goede reden om in korte tijd grondig uit te zoeken of ik op latere leeftijd nog een topsportcarrière kon beginnen. Want als je dertig bent en je wilt nog wat, dan heb je geen tijd voor rondkijken en pierewaaien.

Ik consulteerde een sportarts. Die testte mijn fysieke gesteldheid en concludeerde: geschikt. Ik fietste een middag met Marianne Vos. Zij

vertelde me over de mores in het peloton en dacht dat ik ondanks m'n leeftijd best geaccepteerd zou worden. En ik praatte met Leontien van Moorsel. Die meende dat kinderen krijgen over een paar jaar ook nog kon en ik er echt voor moest gaan als mijn hart me dat ingaf. Ze bood me zelfs haar begeleiding aan.

Ik ging vrijwel dagelijks trainen en voelde mijn kracht en conditie groeien. Maar kon ik ook wedstrijden rijden? Zo groen als gras stapte ik in maart 2009 het koersseizoen in. Pas onderweg realiseerde ik me hoe weinig ik wist. Op welke demarrages moet je reageren? Wat doe je als je lekrijdt? Hoe pak je een bidon aan? Ik ontdekte, toen ik al weer onderweg was naar huis, dat niet alleen de eerste drie een envelopje met prijzengeld kregen. En ik viel.

De eerste valpartijtjes vielen mee. Maar eind mei 2009 ging ik echt goed op m'n plaat. Ik liep een zware schouderblessure op. Daarmee leek mijn experiment een stille dood te sterven. Twee operaties, weken revalideren: was dat het waard? Maar ik ben niet het type dat snel opgeeft en toen Leontien belde en me een plaats in haar vrouwenploeg aanbood voor het nieuwe wielerseizoen, hoefde ik niet lang na te denken.

Het avontuur ging verder, en hoe! Sinds januari 2010 fiets ik 'professioneel'. AA Drink/Leontien.nl Cycling Team is een van de grote internationale ploegen. We doen mee aan mondiale wedstrijden. Na krap een jaar koersen rij ik ineens tussen de wereldtop. Ongelooflijk.

Iedere dag opnieuw ben ik dat kind in de snoepwinkel, Alice in Wonderland, de hoofdrolspeler in mijn eigen meisjesboek. Ik kijk mijn ogen uit en geniet met volle teugen. Wie had dit twee jaar geleden kunnen verzinnen? Waanzinnig!

HOOFDSTUK 1

DE CRANK & DE KRANSJES

Alles over het kopen van je eerste racefiets

Alles begint met een fiets. Een racefiets. Het aanschaffen van een racefiets is andere koek dan het aanschaffen van een gewone fiets. Bij een gewone fiets rij je een rondje, kijk je of het licht het doet en of er iemand bij je achterop kan. Bij een racefiets hoef je je om die laatste twee dingen niet druk te maken, maar wel om honderdtachtig andere dingen.

Leontien van Moorsel was ooit te gast in mijn programma en ze vond dat ik er zo beroerd uitzag. Dat was ook zo, want ik had een longontsteking. Ik heb me meteen ingeschreven voor een Ladies Ride. Op een geleende racefiets reed ik mijn eerste 65 kilometer. Ik vond het geweldig, ik ging veel harder dan op die stomme stadsfiets.

JET SOL

Voordat je besluit om een racefiets aan te schaffen, is het wellicht prettig om eens de racefiets van een vriend of vriendin te lenen. Let er wel op dat die fiets niet veel te groot of te klein is voor jou. En laat je tijdens dat eerste rondje op een leenfiets niet afschrikken door de 'rare' houding die je aan moet nemen. Als je voor het eerst op een racefiets zit, heb je het gevoel dat je tanden bijna de voorband raken, doordat het zadel hoger staat dan het stuur. Dit voelt onnatuurlijk, maar geloof ons: dat went snel.

Als dat rondje op een leenfiets je goed is bevallen, kun je ervoor kiezen om zelf een racefiets aan te schaffen. Hier komt het een en ander bij kijken. We zullen alles even voor je op een rijtje zetten.

Een fiets kopen

Wanneer je voor het eerst een racefiets gaat uitzoeken, kan de hoeveelheid technische informatie je nogal laten duizelen. Wat is carbon? Wat is een triple? Wat is een crank?

Geen nood: aan het einde van dit hoofdstuk loop je schaterlachend de fietswinkel binnen en sla je de fietsenmaker om de oren met al je kennis over racefietsen. Nou ja, je bent in ieder geval niet *clueless* als hij je overlaadt met allerlei technische informatie.

Zoek eerst een goede fietsenwinkel. Eentje die vooral racefietsen (en eventueel ook mountainbikes) verkoopt. Een echte dealer dus. Die weet er alles van en je kunt ervan uitgaan dat de service goed is. Zoek even op internet en je hebt de dealers bij jou in de buurt zo opgespoord.

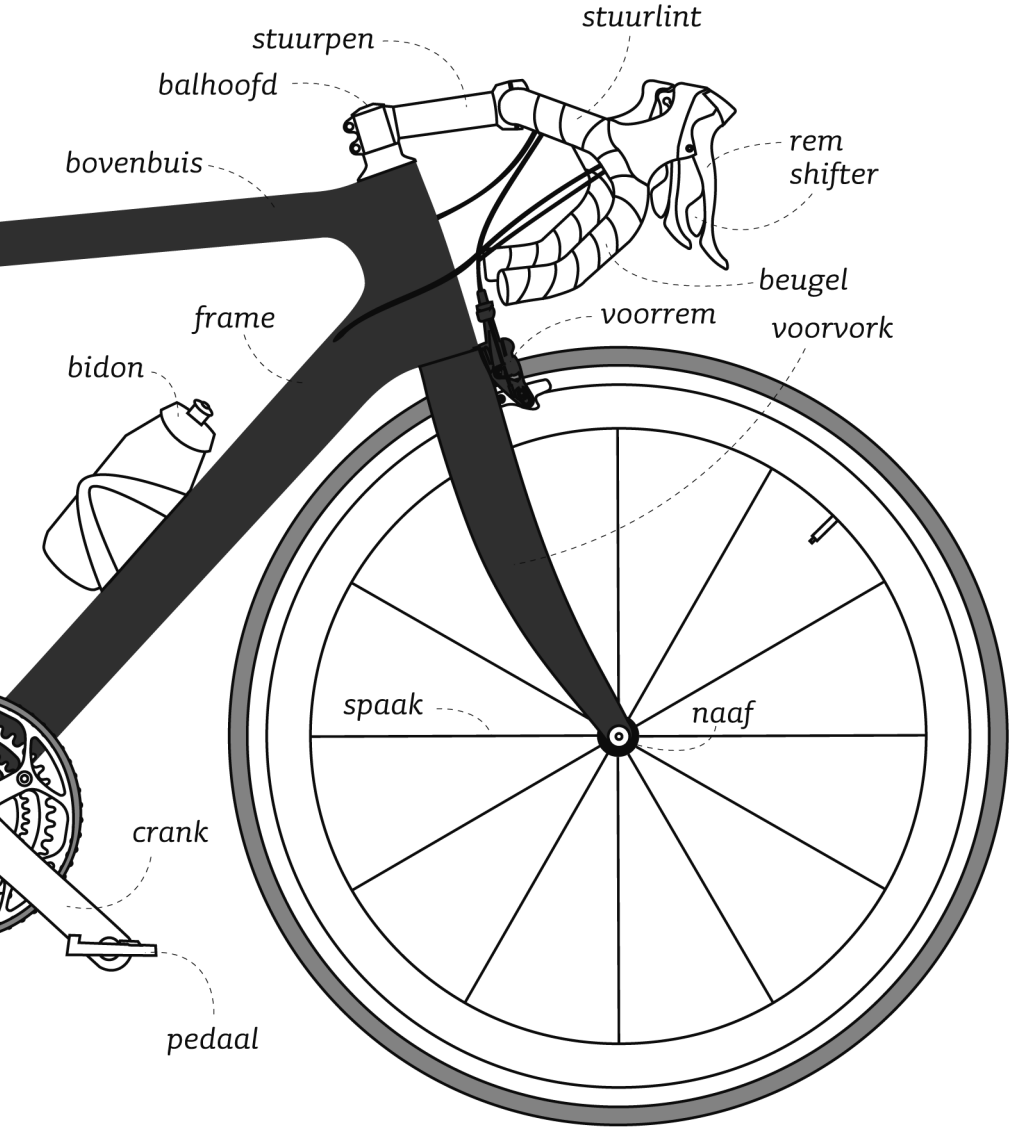
Mocht je bij je eerste bezoek aan de winkel geen goed gevoel krijgen, spreekt de verkoper bijvoorbeeld je vriend aan in plaats van jou, terwijl jíj op zoek bent naar een fiets: wegwezen. In sommige fietsenwinkels zijn ze nog steeds een beetje conservatief en *boys only* ingesteld. De verkoper moet je serieus nemen, ook al weet je niet alles van racefietsen.

Bedenk van tevoren wat je ongeveer wilt uitgeven aan een fiets. Onze ervaring leert dat een fietsenzaak net een snoepwinkel is. Voor je het weet heb je veel meer geld uitgegeven dan je van plan was. Als je goed in de slappe was zit: geen probleem natuurlijk. Ben je niet zo heel gefortuneerd: hou je aan je budget.

Ga ervan uit dat een nieuwe racefiets van een beetje kwaliteit minimaal achthonderd tot duizend euro kost. Wil je dat er niet aan uitgeven, omdat je het te duur vindt voor iets waarvan je nog niet zeker weet of je het wel leuk vindt: er zijn voor veel minder geld ook erg goede tweedehands racefietsen te koop.

Nynke fietst bijvoorbeeld nog altijd op een tweedehands racefiets en is daar zielsgelukkig mee. Voor haar fiets heeft ze maar tweehonderd euro betaald. Marijns eerste fiets kostte een slordige zeventienhonderd euro. En haar *full carbon speedmachine* waar ze nu wedstrijden op rijdt, kost zo'n vierduizend euro. Je ziet: er zijn racefietsen in alle prijsklassen. Veel mensen deinzen terug wanneer ze horen hoeveel een nieuwe racefiets kost, maar zoals gezegd: je kunt het zo duur maken als je zelf wilt. Als je er na een paar jaar fietsen op een

Wat is wat en hoe heet dat?


stuurlint
stuurpen
balhoofd
rem
shifter
bovenbuis
beugel
frame
voorrem
voorvork
bidon
spaak
naaf
crank
pedaal

tweedehandsje achter gekomen bent dat wielrennen je lust en je leven is, kun je altijd nog een nieuwe kopen.

Vraag van tevoren of je de fiets die je het fijnst lijkt, voor een testritje mee mag nemen. Alleen dan kun je goed voelen of de fiets echt bij je past. Je hoeft er natuurlijk geen uren op rond te toeren, maar een rondje op de parkeerplaats van de fietsenzaak is echt te weinig. Een keer de wijk rond is wel het minste.

De meeste racefietsen komen min of meer in standaardmodellen, helemaal 'afgemonteerd', met alles erop en eraan. Maar er is zo waanzinnig veel keuze, dat je voor je het weet helemaal kierewiet bent van alle opties. Gelukkig zijn er een paar handvatten voor beginners. Wat we hier gaan uitleggen is een beetje technisch en je hoeft het ook echt niet uit je hoofd te leren, maar het is wel fijn om te weten waar een fietsendealer het over heeft als hij je een fiets wil verkopen. En het is ook handig om zelf van tevoren te bepalen wat voor soort fiets jij ongeveer wilt, zodat je niet met je mond vol tanden staat als de fietsenmaker eenmaal over verschillende soorten remmen en versnellingen begint.

Ik kreeg altijd de afgeragde fietsen van mijn broer. Mijn eerste racefiets was rood, een Libertas-fietsje, honderdvijftig gulden hebben mijn ouders er toentertijd voor betaald.

LEONTIEN VAN MOORSEL

Het frame

Het frame van de fiets kan van verschillende materialen gemaakt zijn. Als je een eenvoudige beginnersfiets aanschaft, is de kans groot dat het frame van aluminium is. Aluminium is prima spul; het is heel sterk en het weegt niet zoveel.

Tegenwoordig hebben veel racefietsen ook onderdelen gemaakt van carbon, of ze zijn zelfs helemaal van carbon. Carbon is nog lichter en stijver dan aluminium, maar ook veel duurder. En carbon is kwetsbaarder. Het knapt niet bij ieder bupsje in de weg natuurlijk, maar bij een valpartij kan er zomaar een scheur in een carbon frame zitten. En dat is niet te repareren.

Carbon is niet alleen licht, het vangt de schokken van het wegdek

ook beter op dan aluminium. Vandaar dat veel fietsen een voor- en/of achtervork van carbon hebben.

Een frame dat helemaal van carbon gemaakt is, moet je niet willen als beginner. Veel te duur. En omdat je nog veel moet leren, merk je het verschil niet eens zo. Des te meer geniet je ervan als je, na een paar jaar fietsen, van een aluminium fiets overstapt op een model van carbon.

Een voor- en/of achtervork van carbon is wel aan te raden, vanwege het comfort. Zoals gezegd: veel frames hebben die al en heel veel duurder maakt het het frame niet.

Er zijn natuurlijk duizend en een merken. En net als bij spijkerbroeken betaal je bij sommige bekende merken vooral voor de naam. In de fietsindustrie lopen de grote merken voorop in het toepassen van de nieuwste technologieën. Minder bekende merken werken vaak met de iets verouderde technologieën van die grote merken. Voor een beginnende fietser is dat niet zo belangrijk: jij koopt toch geen fiets met de allernieuwste technologie. Dus voor jou zijn de minder grote merken net zo interessant als de dure, bekende merken. Als het merk je niet zoveel uitmaakt, dan kun je het beste gewoon kijken naar een frame dat je mooi vindt. Want laten we dat niet vergeten: je wilt natuurlijk wel een *beauty* van een fiets onder je kont!

Goede fietsen met een aluminium frame, een voor- en/of achtervork van carbon en een fijn versnellingsapparaat (daarover later in dit hoofdstuk meer), koop je nieuw vanaf achthonderd euro. Dan heb je echt de allergoedkoopste. Kijk naar merken als Cube, Sensa en BeOne.

Mijn eerste racefiets kocht ik in 1983, een blauwe Benotto. Toen ik in 1999 voor het eerst meedeed aan de Elfstedentocht op de fiets, zei Chiel van Praag na afloop: 'Je krijgt volgend jaar weer een uitnodiging, op voorwaarde dat deze racefiets dan in het museum staat en je op een fiets van deze tijd rijdt.' Mijn Benotto hangt nog steeds in de garage.

GERDA VERBURG

Het bepalen van je framemaat

Het is ontzettend belangrijk om een fiets te hebben die perfect afgesteld is op je lichaam. Bij een te grote of te kleine fiets heb je binnen de kortste keren last van je rug of je benen, en liggen de blessures op de loer. Het zoeken naar de ideale maat fiets begint met het vaststellen van de juiste framemaat. Dit doe je als volgt: ga zonder schoenen aan rechtop staan, met je voeten naast elkaar op heupbreedte. Meet vervolgens de lengte van je been. Let op: hierbij moet je de **binnenzijde** van je been meten, dus van kruis tot voetzool. De lengte van je been vermenigvuldig je vervolgens met 0,66. Als je bijvoorbeeld zoals Nynke een beenlengte van 86 centimeter hebt, is je framemaat 56,7. Val je tussen twee framematen in, kies dan altijd voor de kleinste framemaat. Zo moet Nynke met haar 56,7 kiezen voor framemaat 56. Je kunt een zadel wel hoger zetten om een fiets wat groter te maken, maar geen stuk uit het frame zagen om hem te verkleinen.

Ik weet nog dat ik heel blij was met het eerste fietsje dat ik van mijn ouders kreeg. Het was het kleinste fietsje dat er te krijgen was, 20 inch, met een groen frame en fluorescerend geel, gespikkeld stuurlint.

MARIANNE VOS

Het is handig om je beenlengte zelf op te meten, maar de meeste fietsendealers kunnen ook je framemaat voor je bepalen. Ze kijken dan bovendien naar de lengte van je armen en je bovenlichaam, want je kunt qua benen dan wel framemaat 56 hebben, als je armen heel kort zijn, dan zal de fietsendealer je toch een framemaat kleiner aanraden en het zadel extra hoog zetten, anders kun je niet bij het stuur. Een goede fietsendealer zal je bovendien vragen of je lichamelijke klachten hebt: heb je een zwakke rug of snel pijn aan je knieën, dan zal hij ook daar rekening mee houden bij het afstellen van je fiets.

Waarom we toch uitleggen hoe je zelf je framemaat kunt bepalen? Het kan natuurlijk zijn dat je een *kick ass* (tweedehands) fiets op Marktplaats hebt gezien. En dan wil je wel weten of die jouw maat is. Als dat het geval is: kopen. Ga er vervolgens wel nog mee naar een speciaalzaak om hem helemaal op jou te laten afstellen. Dat is echt de moeite waard, je krijgt er veel fietsgenot voor terug.

De meeste vrouwen fietsen op een herenracefiets. Veel serieuze fietsendealers verkopen tegenwoordig ook speciale vrouwenracefietsen. Het verschil met een mannenfiets zit hem vooral in de maatvoering: vrouwen hebben over het algemeen relatief langere benen en een korter bovenlijf dan een man. Een vrouwenframe heeft daarom een wat kortere bovenbuis – dat is die horizontale buis van het zadel naar het stuur. Daarnaast zijn de remgrepen wat dichter op het stuur geplaatst, zodat vrouwen met kleine handen er makkelijk bij kunnen. En de bocht in het stuur is vaak wat kleiner.

Een vrouwenframe is geen noodzaak. Ook een herenfiets kan goed op jouw maat afgesteld worden: met een korte stuurpen staat het stuur bijvoorbeeld ook wat dichterbij en de remgrepen kunnen met een kleine aanpassing zo afgesteld worden dat je er ook met kleine handen goed bij kan. Het allerbelangrijkste blijft dat de fiets goed op jou is afgesteld.

Ik heb laatst mijn oude racefiets ingeruild voor een gloednieuwe matzwarte Cube. Mét carbon voorvorkje. Ik voelde me een achtjarige die de dagen voor zijn verjaardag afvinkt. Ik heb drie nachten gedroomd dat ik zo hard ging dat ik de bocht uitvloog.

JET SOL

Het zadel

We overdrijven niet als we zeggen dat het zadel zo'n beetje het belangrijkste onderdeel van de fiets is. Een goed zadel kan het verschil maken. Als je edele delen je lief zijn, investeer je daarin. Op het eerste gezicht lijkt zo'n smal wielerzadel een behoorlijk pijnlijk ding. Een zadel hoeft niet je hele achterwerk te ondersteunen, maar alleen je zitbotjes. Dat zijn de botjes midden in je bil – je moet vaak even wroeten om ze te vinden.

Ook lijken wielerzadels nogal hard. Dat klopt, want uiteindelijk zit zo'n zadel veel lekkerder dan een zacht zadel. Bij een zacht zadel zakken je zitbotjes weg, en komt er des te meer druk op je schaamstreek.

De zadels voor vrouwen verschillen nogal van die voor mannen, omdat onze kont natuurlijk ook nogal verschilt van die van mannen. Wij hebben doorgaans bredere heupen, en daardoor staan onze zit-

botjes verder uit elkaar. Vandaar dat een zadel dat aan de achterkant wat breder is, voor vrouwen het meest geschikt is. Neem geen genoegen met het standaardzadel dat op jouw aanstaande nieuwe fiets zit. Vraag naar de vrouwenmodellen.

De meeste vrouwenzadels hebben een gleuf, of zelfs een gat in het midden, om de edele delen te ontzien. Die gleuf kan je heel veel leed besparen, maar bedenk dat je de eerste paar weken van je wielercarrière sowieso last hebt van je kruis. Je lichaam is immers nog niet gewend aan deze fietshouding. Wanhoop niet; na een paar weken fietsen heb je al sterkere bilspieren, die de druk op je kruis zullen verlichten. Let tot slot goed op eventuele naden boven op het zadel. Die kunnen gaan irriteren, ook al past het zadel nog zo goed bij je kont.

Ik besloot nooit meer onnodig te lijden en heb een goed breed zadel gekocht. Maakt me niks uit dat het niet bedoeld is voor een racefiets. Sindsdien heb ik nooit meer last van mijn onderstel en is het fietsen echt leuk gebleven.

HELGA VAN LEUR

Er is maar één manier om erachter te komen welk zadel bij jou past, met of zonder gleuf, met of zonder gat, breed, breder, breedst: testen. Probeer een dealtje met je fietsenwinkel te sluiten dat je het zadel, eventueel tegen een geringe vergoeding, mag ruilen als het na een paar ritten toch echt niet lekker blijkt te zitten. De meeste serieuze dealers hebben testzadels liggen die je twee weken lang kunt uitproberen.

De 'groep'

Favoriet gespreksonderwerp bij mannelijke fietsfreaks, let maar eens op als je je onder hen begeeft, is de 'groep' die ze op hun fiets hebben. Of welke 'groep' het beste is en waarom.

'Groep' is wielertaal voor het versnellingsapparaat plus alle andere bewegende delen, zoals de trappers, de remmen en de shifters waarmee je schakelt. Je hebt twee keuzes als je een nieuwe racefiets koopt: of je stelt hem helemaal zelf samen, dan moet je niet alleen een frame, maar ook een groep uitkiezen, of je koopt een volledig afgemonteerde fiets. Daar zit al een groep op. Lekker makkelijk. Toch is