

Bochten.



Algemeen:

Buiten – Binnen - Buiten. (Maar in een peloton geldt: je lijn houden!!)

Kijken waar je naar toe moet. En niet waar je naar toe gaat. Door de bocht kijken.
Het moment van insturen is ook belangrijk. Beter te laat dan te vroeg. Nog beter precies goed.

Als je je benen stil houdt:

Buitenste been strekken, hak naar beneden, knie naar achteren.

Gevoelsmatig je fiets op het asfalt drukken. Hoe harder door de bocht, hoe meer kracht uitoefenen; je moet niet uit het zadel komen, maar wel gevoelsmatig bijna gaan staan. Je gewicht op dat been.

Binnenste been: knie naar binnen.

Kijk ook naar iemand voor je wanneer hij/zij stopt en weer begint met trappen.

Handen onderin de beugels: zwaartepunt omlaag brengen.

Hoe hard kan je door de bocht..... heel hard. Dus remmen voor de bocht is een gewoonte.

In wedstrijd situatie:

Creëer ruimte en ga harder de bocht in als je voorganger!! Als je dicht op je voorganger zit en hij moet iets bij-remmen, moet jij nog meer bij-remmen en verlies je heel veel snelheid.

Houd je lijn.

Stuur voor de ander → kom je met een fietslengte voorsprong en meer snelheid uit de bocht.

Binnendoor is meer ruimte. Is niet echt netjes, maar soms wel nodig.

Weet aan welke kant van het wiel van je voorganger je uit de bocht terecht wil komen. Dit i.v.m wind.

Zoek iemand op die goed een bocht door komt en ga daar achter rijden.

Zorg dat je versnelling goed staat voor na de bocht.

Bandenspanning: bij nat weer minus 1 á 1,5 (ik rij ca. 5 bij nat weer → 70 kg.)

Let ook goed op achter wie je de bocht in gaat: Is dat iemand die slecht door een bocht gaat, dan heb jij daar ook last van. Dus snel er voorbij!!

Heb je het gevoel van deze bocht lukt mij niet: probeer eens iets later in te sturen.

Opmerkingen:

Remmen voor de bocht, niet in de bocht. (Als je remt blijf wel trappen.)

Houding: schouder draaien enz. Ik zie het bijna nooit verkeerd gaan, dus geen probleem van maken.