



TRAINING VAN DE MAAND APRIL 2010

Eindelijk lekker fietsweer.....het leek wel of de hele wereld op zijn kop stond. Storm op de Canarische eilanden, sneeuw in Spanje en zelfs in Texas, maar..... bij de Olympische winterspelen bijna geen sneeuw. Ach, als de zomer zo mooi wordt als dat de winter slecht was, hebben we mooie vooruitzichten. Hoewel ik helemaal gek ben van de Tacx Trainers, zeker in combinatie met de nieuwe Tacx Trainer Software, ga ik toch graag af en toe een rit buiten maken. Vaak vertrek ik alleen, maar altijd kom je wel iemand tegen waarmee je even wat praat over fietsen, materiaal (een geliefd onderwerp), training etc etc.

Het eerste wat ik eigenlijk altijd doe, is kijken naar de fiets (tja materiaal freak), de gemonteerde groep, de wielen maar ook naar de banden. Wat voor soort banden rijden ze, bij welk weer en hoe hard staan deze?

Met betrekking tot de banden en bandenspanning, zie en hoor ik veel verschillende meningen. Alle banden (buiten, binnen of tubes) krijgen door de fabrikanten een aanbevolen spanning mee (bar of psi). Meestal staat er behalve een aanbevolen spanning ook een maximale spanning vermeld. De maximale spanning (bar) wil niet zeggen dat de band gelijk zal "klappen" als je er meer in doet, maar is vooral bedoeld om de spanning aan te geven die opgebouwd wordt tegen de velg (rand), zodat de band niet van de velg af springt! Maar ook om de verschillen op te kunnen vangen van verschillende pompen en het gewicht van de fietser.



De laatste jaren zien we een tendens dat de banden harder worden opgepompt. Dit komt vanuit de gedachte "hoe hoger de bandenspanning, hoe sneller we kunnen fietsen". Helemaal correct..... Hoe hoger de spanning, hoe minder contact de band heeft met de grond dus hoe lager de rolweerstand is. Daarbij mag je niet vergeten dat je dan ook minder "band" op de grond hebt en de tractie minder is. Dat is zeker te merken in het bochten werk, maar ook het rijcomfort is zeker minder.

Een ander voordeel van een hogere bandenspanning is het voorkomen dat je vaker lek rijdt. Hoe breder het contact van de band met de grond is, hoe meer kans je hebt om lek te rijden. Hoe zachter de band aanvoelt op de weg hoe sneller een steentje zal blijven zitten (zeker bij vochtig weer).

Hoe dan ook, comfort of snelheid, de bandenspanning is echt belangrijk. Daarom moet je deze ook voor elke rit even checken (nee, niet alleen even voelen van het is oke...) met de pomp en eventueel bij pompen! Bedenk wel..... als je je band op spanning zet, houdt de drukmeter op je pomp geen rekening met je gewicht! Dat wil zeggen dat als je op de fiets gaat zitten de druk op de band toeneemt met het gewicht dat je erop zet (lichaamsgewicht dus). Ook het type wegdek (asfalt of kasseien), putjes in het wegdek, hoogte en warmte veranderen de spanning. Dat is zeker iets om rekening mee te houden. Natuurlijk zal niet een van deze zaken de band van de velg laten lopen maar als je de extremen op gaat zoeken zul je hiermee rekening moeten houden. Zoek daarom een band die bij jou en je gewicht past en blijf altijd net onder de aanbevolen spanning!



Waar kies je voor... iets meer comfort of voor een klein beetje meer snelheid? Even wat tips en richtlijnen:

Voor op de Tacx Trainer is het gemakkelijk: standaard staan de banden op 8 bar. Dat hebben ze echt nodig om een goede rolweerstand te waarborgen, zodat je niet slipt. Nadat je klaar bent met fietsen de band even los zetten van de rol (om je banden te sparen). Is de bandenspanning te laag dan krijg je al snel een zwart (of blauw) rubber spoor achter je fiets. Op spanning zetten dus! Speciaal voor op de Tacx Trainers heeft Tacx een band ontwikkeld die beter bestand is tegen de druk en minder slijtage vertoont.

Voor het fietsen buiten gelden andere richtlijnen.

Een gemiddelde man van 75/77 kg kan het best zijn banden op 7 tot 8 bar zetten. Daarmee heeft hij een goede (lage) rol weerstand en het oppervlak dat de grond raakt is groot genoeg om comfortabel te rijden.

Voor lichtere fietsers is deze 8 bar te veel. De 75/77 kg fietser zal een lichte deuk in zijn band zien als hij aan het fietsen is – dat gebeurt niet bij een lichtere persoon. Weg comfort (als eerste natuurlijk) maar ook het sturen en remmen zal een stuk moeilijker gaan. Daarom zal de lichtere fietser eerder tussen de 6 en 7 bar zitten voor betere rijeigenschappen en comfort.

Minder gemakkelijk is het voor diegene onder ons die boven de 90 kg zitten en alle voordelen willen hebben van de lichtere fietser (lees lagere rolweerstand). De meeste banden kun je nu eenmaal niet ver boven de 8/9 bar oppompen. Het is voor hen aan te raden om de band net iets boven de aangegeven maximale spanning te brengen. Natuurlijk zit er altijd een risico in om een band harder op te pompen dan aanbevolen is. Daarom is het voor deze fietsers extra belangrijk, zich goed te laten informeren en goed te kijken welke band zij op hun fiets gaan leggen.



Voor April een leuke, niet te lange, maar zeker intensieve interval training. Het best voer je deze training in het midden van de week uit, zodat je in het weekend de tocht met de groep, een wedstrijd of lange duurtraining toch kunt doen. Fietsers met veel ervaring (meer dan 4 jaar) kunnen deze training twee keer per week uitvoeren bv op dinsdag en donderdag. Tussen in kun je dan een herstel of duurtraining doen. De intervallen zitten op CP 3 tot CP 6 (97 tot 103% van het AT).

Veel plezier en succes!

Frank Senders (frank@stapsport.com)