

Afdalen is niet zonder gevaar en een groot aantal wielrenners slaat dit on derdeel liever over. Veilig afdalen is een kunst. Vanaf heden is er op Youtube. com/Sportzorg een filmpje te bekijken met tips voor de afdaling! het filmpje is te zien via:
<http://youtu.be/GNvSk0WEIYs>

Tips voor de Afdaling

Deze tips worden u aangeboden door Sportzorg.nl

Materialen



- Draag altijd een goede helm!
- Om onderkoeling te voorkomen trek boven op de top droge kleren aan.
- Doe een extra jasje aan tegen afkoeling door rijwind. Een krant in je shirt helpt ook.
- Zorg dat de fiets in goede staat verkeerd: goede banden en nieuwe remblokjes die goed afgesteld staan.

Techniek

- Blijf op eigen weghelft.
- Voor een betere controle over de fiets handen in de beugels, hierdoor kunt u ook altijd snel bij de remmen.
- Kijk vooruit naar waar je heen wilt, kijk bij bochten door de bocht heen.
- Rem voor de bocht met een verdeling van 70-30 voorrem-achterrem.
- Rem niet in de bocht!
- Probeer zoveel mogelijk pompend te remmen (dit om oververhitting van de velg te voorkomen)
- Doe bij het ingaan van de bocht het pedaal aan de binnenkant van de bocht omhoog.
- Zorg bij steile afdalingen en plotseling remmen dat u uw gewicht naar achter verplaatst als contra gewicht.
- Laat op rechte stukken de fiets lopen en trap rustig rond voor herstel.
- Neem bochten zo ruim mogelijk. Begin midden op eigen rijhelft en stuur naar de binnenkant van de bocht om vervolgens weer op het midden van eigen rijhelft uit te komen.



Normale daalpositie



Aerodynamische daalpositie, vergroten van snelheid. Bij lang aanhouden verstijving van spieren.



Air braking

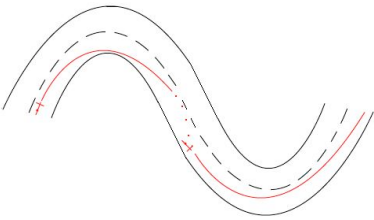
Vergroten van frontaal oppervlak, zorgt voor meer luchtweerstand. Snelheid wordt minder.

Afdalen is niet zonder gevaar en een groot aantal wielrenners slaat dit on derdeel liever over. Veilig afdalen is een kunst. Vanaf heden is er op Youtube. com/Sportzorg een filmpje te bekijken met tips voor de afdaling! het filmpje is te zien via:
<http://youtu.be/GNvSk0WEIYs>

Tips voor de Afdaling

Deze tips worden u aangeboden door Sportzorg.nl

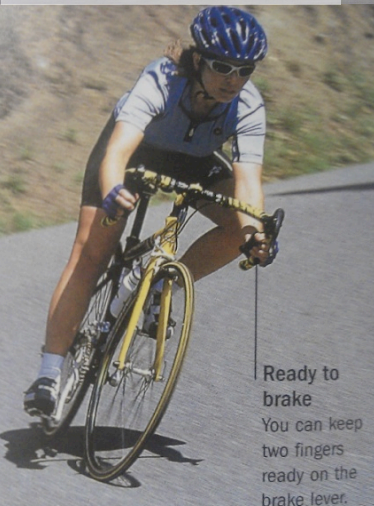
Bochten



Ideale lijn voor het nemen van bochten.



Positie bij het nemen van een bocht



Ready to brake
You can keep two fingers ready on the brake lever.

Wanneer je niet de goede fietshouding aanneemt voordat je een bocht aansnijdt, kom je een bocht nooit goed door. Zorg ervoor dat, wanneer je de afdaling begint, je 'in de beugels zit'.

Dit zorgt ervoor dat je bovenlichaam iets voorover gebogen is; hierdoor neem je een meer aerodynamische houding aan waardoor je meer vaart kan maken. Je ellebogen zijn iets gebogen zodat deze je een stabielere houding geven, tevens vangen zij eventuele schokken op.

Dit alles zorgt ervoor dat je zwaartepunt in je lichaam lager komt te liggen zodat je harder de bocht door kan.



Tot slot:

- Rij naar eigen kunnen, laat je niet opjatten!!!