

GESCHOREN BENEN



Wij hebben allemaal zowat onze ideeën gehad omtrent het waarom met betrekking tot gladde benen! Meestal werd gedacht dat dit alleen maar nut zou hebben bij massage, bij wondverzorging en dat het vooral uit esthetische overwegingen zou zijn dat fietsers hun benen scheren. Maar blijkbaar zaten wij er allemaal altijd volledig naast! Recent onderzoek bij Specialized heeft uitgewezen dat het wegscheren van het haar op de benen echt wel bijdraagt tot sneller kunnen fietsen!

Aerodynamisch

Geschoren benen (en armen) geven zulkdanig aërodynamisch voordeel dat zelfs de testers totaal verrast waren. Bij een vlakke rit over 40 km werd bevonden bij ZES proefpersonen dat met geschoren benen gemiddeld 70 seconden tijdswinst kon worden behaald. Dat stemt ongeveer overeen met het voordeel dat een aërodynamisch raceframe geeft tegenover een normaal raceframe. En paradoxaal (voor ons althans), de grootste tijdswinst wordt geboekt bij de langzamere fietsers! Snellere fietsers zullen, procentueel gezien, wel meer winst boeken met gladde benen omdat de tijd die zij neerzetten over een bepaalde afstand, korter is. Het meeste voordeel halen fietsers met dicht behaarde benen.

Bij Specialized stelt men onomwonden: "Wij hebben alles bij mekaar zowat 1200 testuren qua aërodynamica achter de rug, maar dit is ongetwijfeld onze meest verrassende bevinding!"

Armen en benen

Het scheren van de benen vermindert (gemiddeld) het weerstandsoppervlak met 0,01 tot 0,015 m². Gladde onderarmen reduceren die waarde nog eens met 0,008 tot 0,01 m². Alles samen maakt dat het voordeel bij geschoren armen en benen en ongeschoren ledematen zowat gelijk aan het verschil tussen een tijdriethelm en een gewone valhelm.

TOUR, wellicht het meest gelezen wielermagazine binnen Europa, publiceerde naar aanleiding van de door Specialized uitgevoerde testen, volgend tabelletje

- 40 km vlak – 300 Watt inzet: tijdswinst 1.16 minuten
- 40 km vlak – 200 Watt inzet: tijdswinst 1.26 minuten
- 100 km met 1000 hoogtemeter inzet 200 Watt: 3.17 minuten
- 200 km met 4000 hoogtemeter inzet 170 Watt: 5.26 minuten