

MET BEPERKTE GROEP SNEL FIETSEN

Optimaal gebruik maken van beschutting – keihard op kop rijden en toch voldoende recupereren : het resultaat is dat je met een beperkte groep sneller kunt rijden dan je dat tot vandaag gedaan hebt. Vereist : minimum 5 (ervaren) fietsers en goede afspraken vooraf.

Het komt er op aan om in TWEE rijen naast elkaar te rijden. De rijders roteren daarbij om een ingebeeld middelpunt

tegen de wind in (draaien een “molen-tje”). Het geheim zit hem in het feit dat diegene die keihard op kop rijdt, snel, wanneer hij van kop af gaat, beschutting krijgt en kan recupereren (dus zich niet ineens gans achteraan laat afzakken).

De koprijder blijft vooraan, dicht bij diegene die overneemt en zakt zo plaats per plaats af, waar hij uiteindelijk weer

aansluit achteraan bij de andere rij. Het vraagt enig overleg en wat discipline – zelfs in amateurswedstrijden komt men zeer zelden toe aan een goede uitvoering; doorwinterde profs maken veel gebruik van deze rendabele manier van samen (snel) rijden.

Onderstaande beelden maken alles duidelijker.

