

METEN IS WETEN

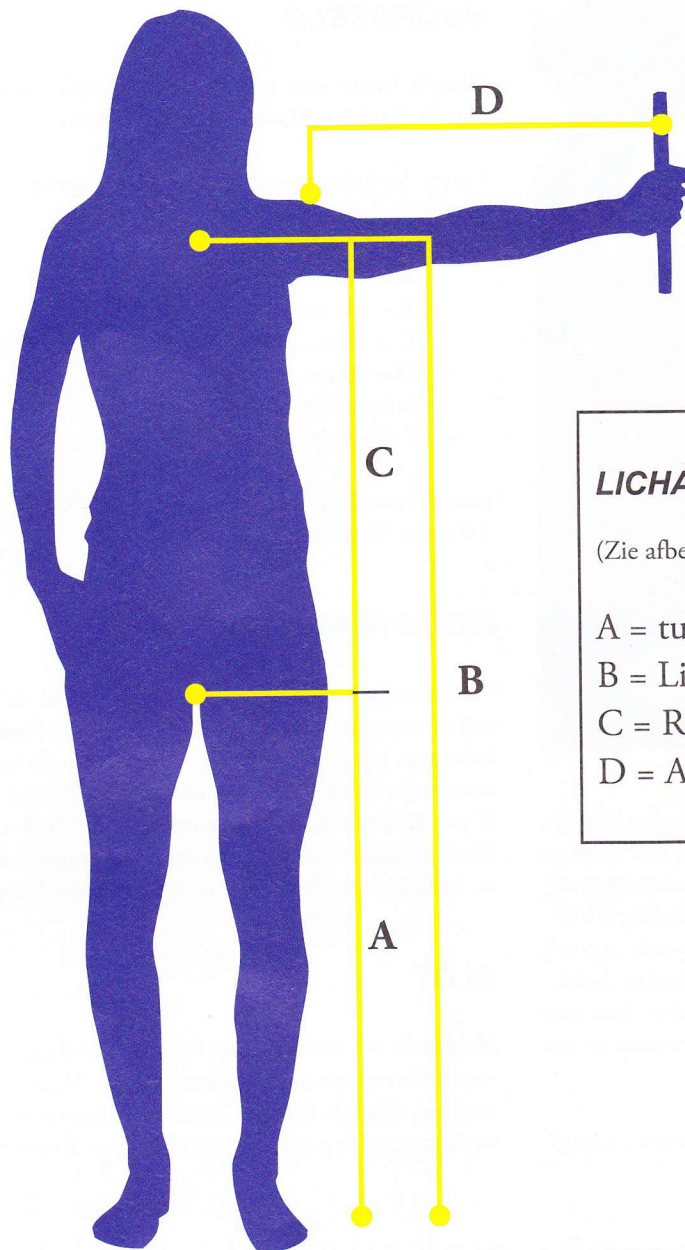
POSITIE OP DE FIETS



© Tim De Waele

Op gevaar af om nog maar eens talloze reacties – scherpe en meer gematigde – over ons heen te krijgen van mensen die zich met het bepalen van de positie op de (race) fiets bezig houden, wagen wij het hier toch om tips te geven die nuttig kunnen zijn bij de aanschaf van een fiets en bij de afstelling ervan. Maar wij stellen vooraf heel duidelijk: wij claimen niet dat het allemaal evangelie is!

Trouwens: een perfecte positie op de fiets is veel minder een precies en definitief gegeven dan sommigen denken of willen doen geloven. Er is trouwens geen enkele profwielrenner die na een paar jaar binnen het profpeloton nog dezelfde positie heeft als toen hij amateur was. Een fietser evolueert naargelang hij/zij meer fietsuren en fietsdagen achter de rug heeft ...



LICHAAMSMATEN

(Zie afbeelding)

- A = tussenbeenlengte (kruishoogte)
- B = Lichaamslengte
- C = Romplengte (gelijk aan $B - A$)
- D = Armlengte

MAAT VAN HET FRAME FIETSMAAT

Als wij het hebben over de maten dan bedoelen wij daarmee de “technische maat”. Wat de hoogte betreft betekent dit de afstand vanaf het midden van de trapas langs de staande zadelbuis, tot het snijpunt, gevormd door de liggende bovenbuis op die staande zadelbuis. Vermits de liggende bovenbuis bij moderne frame niet horizontaal, maar schuin loopt, moet je die liggende bovenbuis virtueel horizontaal maken (evenwijdig met de bodem) en pas dan gaan meten.

Principieel doe je hetzelfde wat de lengte van het frame betreft. Je meet vanaf het midden van de balhoofdbuis perfect horizontaal tot het midden van de zadelpen (bij een slooping

frame – bij een fiets met een horizontale liggende bovenbuis meet je natuurlijk tot het midden van de staande zadelbuis).

Hoogte frame

De framehoogte = $A \times 0,66$ (afgerond naar beneden). Sommigen verkiezen een ietwat kleiner frame en gaan naar $A \times 0,65$ – maar bekijk het allemaal eerst heel goed! Bij aanschaf van een nieuwe fiets kan je best heel nauwkeurig vergelijken met je bestaande fiets.

Lengte bovenbuis

Dit ligt wel iets minder eenvoudig. Eerst en vooral kan je



VOORBEELD

Hoogte frame voor iemand met tussenbeenlengte van 78 cm: $78 \times 0,66 = 51,48$ – afgerond = maat 51

Lengte bovenbuis voor iemand met volgende lichaamsmaten:

- A = 78 cm
- B = 134 cm
- C = $(134 - 78) = 56$ cm
- D = 60 cm
- E (sportfietser) = 0,53
- F (framehoogte = 51 cm)

Lengte bovenbuis wordt dan: $(56 + 60) \times 0,53 = 61,48$ cm – 8 cm = 53,48 (afgerond)

HOOGTE VAN HET ZADEL

Omdat wij nu toch bezig zijn met formules: er bestaat ook een formule om vanuit de tussenbeenlengte (benaderend) je zadel qua hoogte af te stellen. Deze formule luidt: tussenbeenlengte (A) \times 0,885. In ons voorbeeld voor een waarde A van 78 cm zou dat dus worden: $A \times 0,885 = 69,03$ cm. Deze afstand wordt gemeten vanaf het midden van de trapas, langs de staande zadelbuis, tot bovenaan het zadeldek.

SLOT

Nogmaals, wij beweren niet dat wat voorafgaat, allemaal en voor iedereen tot in de perfectie klopt. Maar waar je zeker mag van zijn: als je op de manier die uiteengezet wordt te werk gaat, zal je normaal geen echt grote flaters begaan.

nog altijd in enige mate corrigeren met de stuurpen (die zijn er pakweg van 6 tot 14 cm qua lengte), maar het komt er vooral op aan hoe “plat” je op je fiets wil. Renners zitten vrij lang omdat zij vooral een aerodynamische houding nastreven. Sportfietser zonder al te veel buik zitten ook nog vrij aerodynamisch maar comfortfietser (en de meeste dames) zitten liever wat comfortabeler, wat meer rechtop. Om met die diverse houdingen rekening te houden, bestaat er een coëfficiënt E:

- Competitierenner, soepele sportfietser (racehouding): E = 0,54
- Sportfietser: E = 0,53
- Comfortfietser: E = 0,52

En dan is er dus ook nog de stuurpen. In functie van de hoogte van het frame heeft die normaal de volgende lengte:

- Frame tot maat 52 en kleiner: stuurpen 8 cm
- Frame tot maat 55: stuurpen 10 cm
- Frame tot maat 58: stuurpen 12 cm
- Frame tot maat 61: stuurpen 14 cm

Lengte stuurpen = F

Formule om de lengte van de bovenbuis te bepalen: $(C + D) \times E - F$

