

GRAVELEN VOOR BEGINNERS

WCUP GEEFT JE EEN DUWTJE IN DE RUG

Deze uitgebreide gids is speciaal ontworpen voor beginners die de kneepjes van het vak willen leren en optimaal voorbereid de onverharde wegen willen verkennen.

We bespreken alles in detail, van materiaalkeuze tot geavanceerde rijtechnieken, zodat jij met vertrouwen en plezier die eerste pedaalstroken op het gravel kan doen.



INHOUDSTAFEL

MATERIAAL

1. De gravelbike

1.1 Banden

1.2 Schoenen en pedalen

1.3 Kettinggeleiding

2. Reservemateriaal:

Bereid je voor op onverwachte situaties

ROUTES VINDEN

3. Leuke en uitdagende routes vinden

VOEDING

4. Tanken voor een graveltocht

RIJTECHNIEK

5. Manoeuvreren als de beste

ENJOY THE RIDE

6. De plezierfactor verhogen

3

3

4

5

5

6

7

8

9

10



SMITH

SMITH

WCUP



MATERIAAL



TIP!

Ben je er nog niet echt uit of je een gravelfiets moet kopen? Overweeg dan om bredere banden op je bestaande fiets te monteren om te proeven van het gravel rijden. Investeer daarna in een echte gravelbike voor een optimale ervaring.

* Een degelijk instapmodel kan je al aankopen vanaf € 1.000

1. DE GRAVELBIKE

De basis van jouw gravelavontuur is de fiets zelf. Gravelbikes onderscheiden zich van hun weg- en mountainbike tegenhangers door hun unieke geometrie en zijn ontworpen voor comfort, controle en veelzijdigheid op onverharde paden.

► Frame

Kies een framemateriaal dat past bij jouw budget en rijstijl. Staal is stevig en budgetvriendelijk, aluminium is licht en stijf, terwijl carbon de beste balans biedt tussen gewicht, stijfheid en comfort.

► Geometrie

De geometrie van een gravelbike is kenmerkend door een langere wielbasis, ontspannendere rijpositie en ruimte voor bredere banden. Dit zorgt voor stabiliteit, controle en comfort op ruwe ondergronden.

► Remmen

Een moderne gravelfiets is voorzien van krachtige schijfremmen. Deze blijven ook bij zware omstandigheden goed functioneren. Vergeet niet dat schijfremmen regelmatig onderhoud nodig hebben, het zogenaamde 'bleeden'. Hierbij worden kleine luchtbelletjes uit de remleidingen verwijderd.

Er bestaan verschillende soorten remblokjes voor schijfremmen. De klassieke organische blokjes zijn stil en betrouwbaar. Voor zware en modderige omstandigheden kan je ook opteren voor gesinterde remblokjes. Deze maken iets meer geluid, maar zijn slijtvaster.

► Versnellingen

Kies een aandrijvingsysteem met een breed scala aan versnellingen om diverse terreinen te kunnen bedwingen. Een crankset met 1 kettingblad vooraan bespaart gewicht. Bovendien is de kans kleiner dat de ketting er af loopt op ruwer terrein.

1.1 BANDEN

De banden spelen een cruciale rol in de prestaties en het rijplezier. Kies voor brede en lekbestendige banden met een profiel dat geschikt is voor het type terrein dat je wilt berijden.

► Breedte

Banden van 38 mm tot 45 mm bieden een optimale balans tussen comfort, grip en rolweerstand op gravelpaden.

► Profiel

Kies een profiel met noppen die geschikt zijn voor het type terrein. Grovere noppen bieden meer grip op losse ondergronden, terwijl gladde profielen sneller rollen op verharde wegen. Ook de middenweg is mogelijk; een relatief gladde band die voorzien is van noppen aan de zijkant. Zo behoud je de lage rolweerstand op de weg, maar houd je toch goed grip in de bochten op de onverharde wegen.

► Bandenspanning

Experimenteer met verschillende bandenspanningen om het perfecte compromis te vinden tussen comfort, grip en rolweerstand. Lagere druk verhoogt de grip en comfort, terwijl hogere druk de rolweerstand vermindert.

► Tubeless

Tubeless banden bieden extra lekbestendigheid en de mogelijkheid om met lagere druk te rijden voor meer comfort en grip.



TIP!

Investeer in tubeless velgen en banden voor de ultieme lekbestendigheid en rijervaring. Ga je op pad met gewone banden? Zorg er dan zeker voor dat je een kleine reparatie kit mee hebt.



1.2 SCHOENEN EN PEDALEN

Voor de gravelbike is het verstandig om met schoenen te rijden die geschikt zijn voor mtb-pedalen met spd. Je loopt er makkelijker op (want, ja, het is mogelijk dat je enkele meters te voet moet overbruggen op een zware rit) en je hebt minder last van blubber, zand en stenen.



TIP!

Kies schoenen en pedalen die comfortabel zijn voor langere ritten, aangezien je voeten meer belast worden op onverharde paden.



1.3 KETTINGGELEIDING

Een kettinggeleider of derailleur met clutch voorkomt dat de ketting eraf loopt op oneffen terrein, waardoor je rit soepel en probleemloos verloopt.

TIP!

Kies een achterderailleur met een clutch zoals deze van de Campagnolo Ekar groepset. Deze derailleur houdt de ketting onder spanning, zelfs op hobbelige paden, waardoor je minder kettingverlies en een stillere aandrijving ervaart.

BEREID JE VOOR OP ONVERWACHTE SITUATIES

2. RESERVEMATERIAAL

Pech op afgelegen gravelpaden is bijna onvermijdelijk. Zorg er daarom voor dat je voorbereid bent met het juiste reservemateriaal om je rit te redden.

► Zadel- of frametassen

Deze tassen bieden handige opbergruimte voor reservemateriaal en andere benodigdheden. Kies tassen die waterdicht zijn en stevig bevestigd kunnen worden aan je fiets.

► Minimaal een fietspomp

Kies een fietspomp die geschikt is voor jouw type banden (presta of schrader) en die voldoende druk kan genereren om je banden op te pompen.

► Reserve binnenbanden en bandenlichters

Neem altijd extra binnenbanden mee die passen bij de bandenmaat van je fiets en bandenlichters om de band van je velg te kunnen halen. Rij je met tubeless banden dan zijn plugs het ideale middel om je band snel te herstellen.

► Multitool

Een multitool met geïntegreerde kettingbreker is een onmisbaar hulpmiddel voor het uitvoeren van kleine reparaties onderweg.

TIP!

Pas de inhoud van je reservemateriaal tas aan op basis van de lengte van je ritten en de afgelegenheid van de gebieden waar je fietst.

“



“Bandenkeuze en bandenbreedte / druk zijn belangrijk om optimale grip te vinden en het rij comfort te verhogen.”

— Greg van Avermaet

ROUTES VINDEN

3. LEUKE EN UITDAGENDE ROUTES VINDEN

Gravelroutes vereisen meer aandacht dan wegritten, aangezien de ondergrond kan variëren van gladde paden tot losse stenen en wortels. Gebruik online tools en apps om geschikte routes te vinden en te plannen.

TIP!

Begin met het rijden van gemarkeerde routes om vertrouwd te raken met het onverharde terrein en je navigatievaardigheden te ontwikkelen.

► Strava

Strava is een populaire app onder gravelfietsers met een uitgebreide database van routes over de hele wereld. Je kunt routes filteren op basis van moeilijkheidsgraad, lengte en type ondergrond.

► Komoot

Komoot is een andere uitstekende app voor het vinden en plannen van gravelroutes. Komoot biedt gedetailleerde kaarten en routebeschrijvingen, inclusief hoogteprofielen en nuttige informatie over bezienswaardigheden en rustplaatsen.

► Lokale fietsclubs

Sluit je aan bij een lokale fietsclub of online forum om routes te vinden en tips te krijgen van ervaren gravelfietsers in jouw regio.

► Officiële gravelroutes

Steeds meer gebieden ontwikkelen officiële gravelroutes die bewegeviseerd en onderhouden zijn. Zoek online naar routes in jouw omgeving.

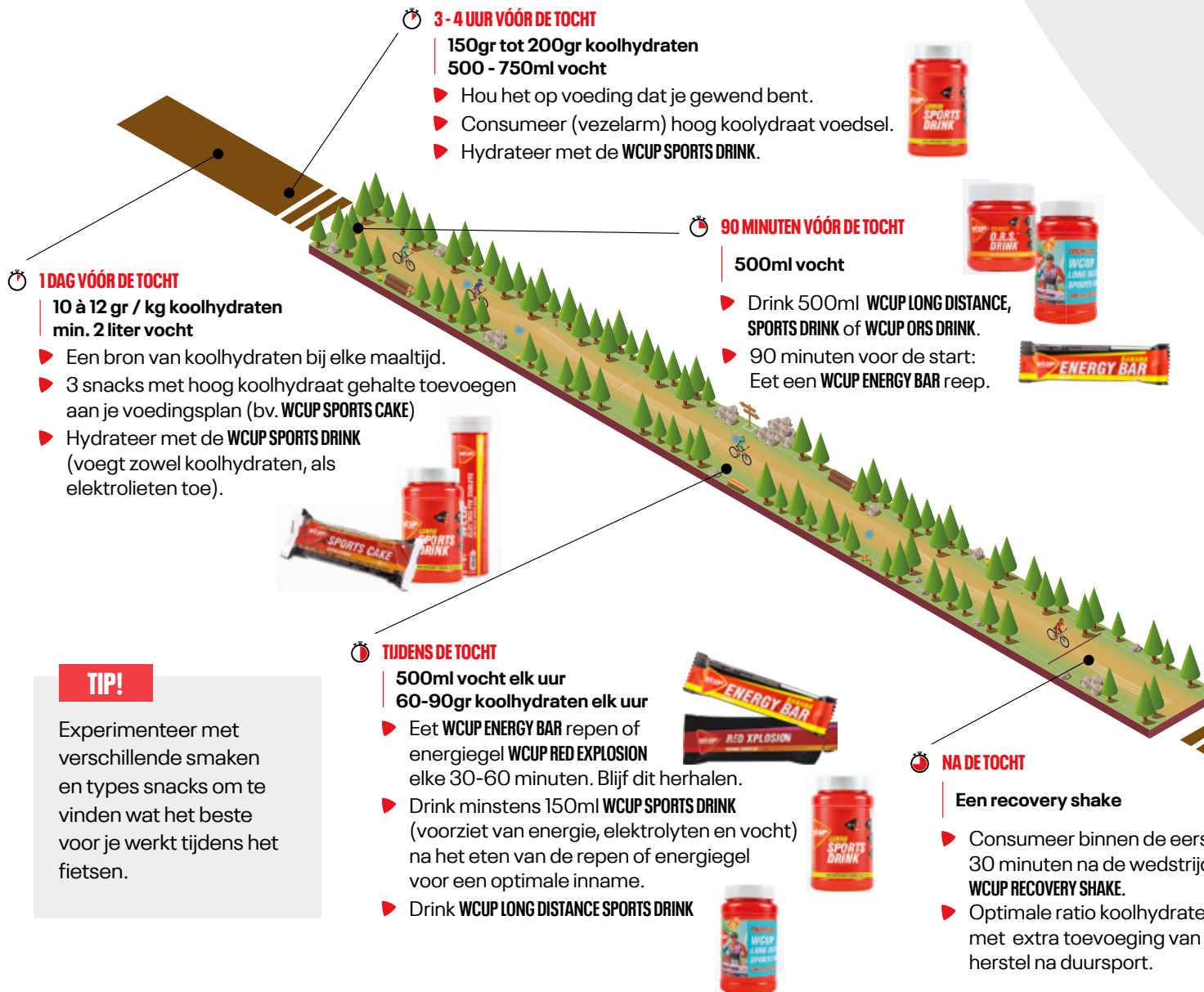


VOEDING

4. TANKEN VOOR EEN GRAVELTOCHT

Dit voedingsschema is gebaseerd op een gravel tocht die meerdere uren duurt

- ▶ Er zijn **meerdere manieren om te tanken** voor een graveltocht (dit is slechts een voorbeeld – Contacteer ons voor bijkomende vragen).
- ▶ **Train je maag!** Probeer nooit je voedingsplan voor de eerste maal uit tijdens een race!
- ▶ Kies in de laatste weken vóór de wedstrijd **één langere trainingssessie per week** en **oefen jouw voedingsplan** om zeker te zijn dat je maag hieraan gewoon is op de wedstrijddag.



TIP!

Experimenteer met verschillende smaken en types snacks om te vinden wat het beste voor je werkt tijdens het fietsen.

RIJTECHNIEK



5. MANOEVREREN ALS DE BESTE

► Bochten en afdalingen

Kijk ver vooruit in de bocht en stuur met je lichaam door je gewicht naar de buitenkant van de bocht te verplaatsen. Druk je linkervoet naar de grond in een bocht naar rechts en druk je rechtervoet naar beneden in een bocht naar links. Lukt dat goed? Geef dan ook druk op je stuur aan de kant waar je naartoe wilt rijden. Je fiets zoekt dan zelf zijn weg.

► Bandenspanning

Experimenteer met een lagere bandenspanning voor een comfortabele en gripvaste rit op losse ondergronden. Hogere bandenspanning verbetert de rolweerstand op verharde paden.

► Klimmen

Gebruik een lichte versnelling en sta op de pedalen om krachtig te klimmen. Vermijd slippen door je gewicht te centreren en een gelijkmatige trapfrequentie te behouden.

► Afdalen

Houd je lichaam in een neutrale positie, gebruik beide remmen gecontroleerd en vermijd plotselinge manoeuvres.

ENJOY THE RIDE

6. DE PLEZIERFACTOR VERHOGEN

Rijden in groep of deelnemen aan een gravel evenement is een leuke manier om nieuwe routes te ontdekken, je vaardigheden te verbeteren en andere gravelliefhebbers te ontmoeten.

► Groepsritten

Zoek online naar lokale gravelgroepen, sluit je aan bij een fietsclub die gravelritten organiseert of ga op pad met enkele vrienden. Groepsritten bieden een sociaal aspect, extra motivatie en een veiligheidsnet in geval van problemen.

► Gravel evenementen

Gravel evenementen variëren in afstand en moeilijkheidsgraad, van beginnersvriendelijke ritten tot uitdagende races. Deelname aan een evenement is een leuke manier om jezelf uit te dagen, nieuwe routes te verkennen en de sfeer van de gravel community te ervaren.

Met deze uitgebreide gids in de hand ben je klaar om te beginnen aan jouw gravelavontuur!

Vergeet niet om je fiets goed te onderhouden, de juiste kleding te dragen en vooral te genieten.



