

“IN DE JUISTE VERSNELLING”



CYCLING

VLAANDEREN

INLEIDING

Het wielrennen is een sport waar de combinatie van kracht en beensnelheid zorgt voor de snelheid die je kan maken met je fiets. Daarbij komt natuurlijk ook conditie, training, soort parcours en nog veel meer.

Bij de keuze die we gemaakt hebben om versnellingen per leeftijd aan te passen proberen we het aspect van de snelheid aan te spreken. Snelheid van de benen meer specifiek.

Deze beensnelheid is een aspect dat je op jonge leeftijd onder te knie moet krijgen. Hou ouder, hoe moeilijker om de coördinatie aan te leren.

Met deze insteek proberen we ook de versnellingen aan te passen dat we het aspect kracht nog buiten beschouwing laten en souplesse als basis nemen.

TABEL VAN AFSTANDEN

Om een duidelijke maatstaf te nemen hebben we een tabel opgemaakt waar we werken met afstand. De afstand die je maakt in één pedaalomwenteling op de grootste versnelling (grootste tandwiel vooraan en kleinste tandwiel achteraan)

Miniemen				Aspiranten			Nieuwel.	Jun.
U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U17	
5m45	5m45	5m45	5m69	5m69	6m40	6m40	7m32	7m93
Voorbeeld van mogelijke maximale tandwielverhouding:								
46x18	46x18	46x18	48x18	48x18	48x16	48x16	48x14	52x14

HOE OPMETEN VAN DE AFSTAND



Stap 1 : Leg ketting op grootste versnelling (groot kettingblad vooraan – klein tandwiel achteraan)

Stap 2 : Zet je fiets met rechterpedaal loodrecht op de grond gericht aan het begin van meetlijn

Stap 3 : Rij je fiets recht naar achteren tot rechterpedaal terug in de begin positie staat.

Stap 4 : De afstand van beginpositie tot eindpositie is de maximale afstand van die versnelling

Mogelijke combinaties SHIMANO

<https://www.bikester.be/fietsketting-cassette/cassette-678-voudig.html>



Shimano

Shimano Ultegra CS-6600 cassette 10 speed
14-25 tanden



Shimano

Shimano Ultegra CS-6600 cassette 16-27
tanden grijs

Mogelijke combinaties MICHE (Campagnolo of Shimano compatibel) : 9, 10 of 11 speed

<https://hollandbikeshop.com/merk-fietsonderdelen/miche-fietsonderdelen/miche-cassette/miche-cassette-11-speed/> +-65€

<https://hollandbikeshop.com/merk-fietsonderdelen/miche-fietsonderdelen/miche-cassette/miche-cassette-10-speed/> +-55€

<https://hollandbikeshop.com/merk-fietsonderdelen/miche-fietsonderdelen/miche-cassette/miche-cassette-9-speed/> +-40€



PRIMATO 9 / 8SH

SKU: CAPR-S

Cod. CAPR9BS 9 speeds

Cod. CAPR8BS 8 speeds

Weight 9 speeds	240g 12/21
Weight 8 speeds	196g 12/21
Compatibility	SH 9 speeds
Sprockets material	chrome-plated steel
Lock ring material	opacque chrome-plated steel
Pole position teeth	11+12 · 12 · 13 · 14 · 15 · 16 · 17 · 18
Middle position teeth	13 · 14 · 15 · 16 · 17 · 18 · 19 · 20 · 21 · 22 · 23 · 24 · 25 · 26 · 27 · 28 · 29



PRIMATO 10 CA

★★★★★ 1 Review(s) | Add Your Review

SKU: CAPR0BC

Weight	279g 12/21
Compatibility	CA 10 speeds
Sprockets material	chrome-plated steel
Lock ring material	opacque chrome-plated steel
Pole position teeth	11+12 · 12 · 13 · 14 · 15 · 16 · 17 · 18
Middle position teeth	13 · 14 · 15 · 16 · 17 · 18 · 19 · 20 · 21 · 22 · 23 · 24 · 25 · 26 · 27
Last position teeth	21 · 23 · 24 · 25 · 26 · 27 · 28 · 29 · 30



PRIMATO 11 SH

SKU: CAPR1BS

Weight	255g 11/21
Compatibility	SH 11 speeds
Sprockets material	opacque chrome-plated steel
Lock ring material	AL 7075 T6
Pole position teeth	11+12 · 12+13 · 13+14
Middle position teeth	13 · 14 · 15 · 16 · 17 · 18 · 19 · 20 · 21 · 22 · 23 · 24 · 25 · 26 · 27
Last position teeth	21 · 23 · 25 · 26 · 27 · 28 · 29



LIGHT PRIMATO 11 SH

★★★★★ 1 Review(s) | Add Your Review

SKU: CALP1BS

Weight	242g 11/25
Compatibility	SH 11 speeds
Sprockets material	pole position and middle position opacque chrome-plated steel last position AL 7075 T6 HT-Hard Treatment anodized
Lock ring material	AL 7075 T6
Pole position teeth	11+12 · 12+13 · 13+14 · 14+15 · 15+16 · 16+17 · 18+19
Middle position teeth	13 · 14 · 15 · 16 · 17 · 18 · 19 · 20 · 21 · 22 · 23 · 24 · 25 · 26 · 27 · 28 · 29
Last position teeth	25 · 27 · 28 · 29 · 30 · 32