

# Het grote racefiets onderdelen ABC

**Als je begint met fietsen en vragen gaat stellen aan ervaren fietsers merk je het al snel: ze zijn heel enthousiast, helpen je graag, maar spreken een volstrekt eigen taal. Daarom deze verklarende woordenlijst. Want heeeee, waarom heet een shifter shifter en niet gewoon rem? En wat is toch een crank of de groep? We leggen het allemaal uit.**

## **Afmontage**

De groep die op je fiets zit wordt ook vaak de afmontage genoemd. Ofwel de spullen die op je fiets gemonteerd zijn. Als je een fiets laat zien aan een ervaren racefietsers, eentje op marktplaats of op de site van een winkel, zie je dat die fietsers altijd even naar de afmontage kijken. Regel is dat duurder niet altijd beter is bij de groep. Onderdelen die kunnen slijten – zoals je tandwielen - zijn vaak wat slijtvaster als ze goedkoop zijn. De prijs die je in het fietsen betaalt, gaat om het gewicht. Lichter is duurder, maar lichter slijt ook sneller.

## **Balhoofd**

Dat zit helemaal vooraan aan je fiets, waar de rechte buis en de schuine buis van je frame samen komen met je stuur. Daar zit een verticale buis gemaakt van hetzelfde materiaal als je frame. Dat is het balhoofd. Dit is weer zo'n onderdeel dat een beetje aandacht verdient. Kijk maar eens naar een paar fietsen in de fietswinkel. Sommige hebben een hoog balhoofd, dan is dat stukje bus verhoudingsgewijs vrij lang. Anderen hebben een laag balhoofd. Het buisje is dan wat korter. Over het algemeen is een fiets met een hoger balhoofd iets meer een comfort fiets. Veel beginners vinden dat fijn. Ik niet, ik hou er van als mijn stuur net wat lager staat en mijn zit iets meer *racie* is.

## **Cassette**

De tandwielen in je achterwiel heten bij elkaar de cassette. Ze zijn onderdeel van je versnellingen. Dus als je schakelt op je stuur, sprint de ketting van het ene op het andere tandwiel. Het kleine tandwiel van je cassette fietst het zwaarst en de grote het lichtst. Je kan verschillende cassettes kopen. In de bergen kan je kiezen voor eentje met extra grote tandwielen zodat je lichter naar boven trapt. Rij je altijd op het vlakke? Of overweeg je wedstrijden? Dan is een cassette met kleinere stapjes fijner. Hoe kleiner dat kleinste tandwiel, de harder je sprintje kan zijn. Op een nieuwe fiets zit meestal een goede gemiddelde cassette waar iedereen wel mee uit de voeten kan. Je hoeft daar dus niet zo veel mee te doen. Koop je een tweedehands? Dan is het zaak te checken of er een nieuwe cassette en ketting op zitten.

## **Cranks**

Hoewel het gehele crankstel niet iets is om al te veel aandacht aan te besteden als je een nieuwe fiets koopt, telt de lengte van de cranks wel degelijk mee. De cranks zijn de pootjes waar je pedalen aan vast zitten. En de lengte van deze cranks is allesbepalend. Een lang mens heeft lange cranks en een kort mens iets kortere. Een sterk mens heeft lange en een minder sterk wat kortere. Hoewel de lengte van deze cranks echt mm werk is, wil ik je wel vragen extra op te letten. Koop je een fiets van maat 54 of kleiner, check dan even of ze de moeite hebben genomen korte cranks te monteren. Ik rij met 170 mm cranks terwijl ik 1.75 lang ben en flink krachtige benen heb. Dit om de simpele reden dat het net iets lekkerder trapt. Een fiets in maat 52 hoort geen middellange cranks te hebben vind ik.

## **Crankstel**

Je hebt je trappers, die we dus pedalen noemen en je hebt de grote tandwielen waar je ketting over loopt, die noemen we voorbladen. Beide zitten vast aan je crankstel. Dat is het ding wat door je fiets heen gaat en waar je trappers en ketting om heen draaien. Het is een onderdeel waar je niet uitgebreid naar hoeft te kijken. Het is onderdeel van de afmontage of groep. Het zit er op en werkt meestal wel. Na een tijdje niet meer en dan moet je het vervangen.

## **Derailleur**

Belangrijk onderdeel, belangrijk onderdeel, wat ik je zeg. Je hebt er twee op je fiets. Eentje voor en eentje achter. De derailleur of - derrie voor mensen die het woord maar lastig schrijven vinden – zorgt ervoor dat je ketting, als je schakelt, van het ene tandwiel op het andere gaat. De derrie beweegt je ketting dus naar links of naar rechts. Hij zorgt er voor dat je lichter kan trappen als je naar boven fietst en wat zwaarder als je wind mee hebt. Hoe beter de derrie, de lekkerder je schakelt. En dit gaat vooral op voor de achterste derrie. Heb je een fiets met een gecombineerde afmontage? Kijk dan altijd even of de achterderrie van een goede kwaliteit is. Koop je een fiets met een minder goede afmontage, check dan of je de achterderrie kan upgraden. Dat hoeft niet meteen hoor, maar het is een leuke upgrade na een jaartje fietsen.

## **Groep**

Je remmen, ketting, tandwielen en alle andere onderdelen die ervoor zorgen dat je kunt remmen, trappen en schakelen heten samen *De Groep*. Simpel gezegd zijn het je versnellingen. Een volledige groep bestaat uit bijna alle kleine losse onderdelen die aan je fiets hangen. Bij duurdere fietsen zit de complete groep op de fiets. Bij een wat goedkopere kiezen fabrikanten er vaak voor om de belangrijkste onderdelen van de groep te gebruiken en andere - die door een goedkoper onderdeel vervangen kunnen worden – van een ander merk te doen. Zo bespaar je euro's en heb je voor minder geld toch nog de beste prijskwaliteitverhouding.

## **Pedalen**

Op een racefiets heb je geen trappers, maar pedalen. Zo is dat nu eenmaal en niet anders. Dus waar je op je stadsfiets je voeten op je trappers zet, klik je op een racefiets vast in je pedalen. En dat klikken is een beetje een dingetje. Op een racefiets zitten je voeten vast. Dat zorgt ervoor dat je maximaal efficiënt kunt trappen en zo min mogelijk energie verspilt. Hierdoor kan je lekkerder fietsen en kan je zodoende langer door. Pedalen waar je aan vast kunt klikken, noemen fietsers: klikpedalen of klikkers.

## **Remhoeven**

Dus de remmen op je stuur heten shifters en waar je remblokje tegen de velg komt heten ze remhoef. Je ziet dat de remmen als een soort hoefijzer om je band zitten. Vandaar die naam waarschijnlijk. De remhoeven zijn zo'n typisch onderdeel waarin er bij de afmontage van je fiets bezuinigd kan worden. Vaak zie je dat bijna alles op je fiets van Shimano of Sram is en dan staat er FSA op je remhoef. Dat is een bezuiniging. Niets mis mee. FSA is net zo goed.

## **Shifters**

Dat zijn de handremmen op je stuur. Op een racefiets heten die shifters en hebben ze een dubbele functie: je remt er mee, maar ze zijn ook gemaakt om mee te schakelen. Knijp je ze in, dan remmen ze. Duw je ze opzij, dan schakel je. De shifters zijn ook een heel fijn deel van je stuur, ze zijn zo gemaakt dat je je handen er goed op kunt rusten. Als je fietst zul je merken dat je je handen daar vaak hebt.

## SPD

Heb je nog van die spinningsschoentjes liggen, waarmee je vast kan klikken aan de spinningfiets? Laat maar liggen. Op een racefiets zit je met racefiets schoenen. Die hebben een stijve zool en klikplaatjes die groter zijn dan die van je spinningsschoenen. Spinningfietsen hebben SPD-plaatjes, racefietsen SPD-SL. Ook bekend als de grote gele platen.

Er zijn ook andere merken, maar SPD en SPD-SL van Shimano zijn het meest gangbaar en best verkrijgbaar. En het is ook Shimano die grote gele platen maakt. Elke fietsenmaker weet wat je bedoelt als je dat zegt. Oh en als je toch een nieuwe fiets koopt: het is gangbaar dat je je pedalen cadeau krijgt. Fietsenmakers doen meestal alsof het iets bijzonders is, maar doen het bij iedereen.

## Stuurpen

Je stuur zit vast aan je frame met een horizontale pen. Dat is de stuurpen. Bij profs zie je dat deze vaak lang is, bij veel vrouwen en oudere mannen zie je dat de stuurpen korter is en iets omhoog wijst. Fietsenmakers doen dit om je beter op je fiets te zetten. Maar let op: de lengte van je stuurpen is bepalend voor het stuurgedrag van je fiets. Een te korte pen maakt het sturen zenuwachtig en wiebelig. Beter heb je een frame dat bij je past, met de stuurpen die daarbij hoort. Een goede fietsenwinkel kan je hiervoor meten door je op de fiets te zetten en te kijken hoe je er op zit. Toen ik mijn eerste racefiets kocht, gingen fietsenmakers er nog van uit dat vrouwen hun stuur liever iets hoger hebben. Ze monteerden automatisch een wat kortere en naar boven wijzende pen. Het tegenovergestelde werkt voor mij: ik zit diep en rij met een langere stuurpen dan gemiddeld.

## Triple

Die grote tandwielen voor aan je fiets? De voorbladen? Daar kan je er drie of twee van hebben. Heb je er drie dan heet dat een *triple*, heb je er twee dan heet dat een *dubbel* of een *compact*. De compact en de triple zijn even goed. De dubbel is een ander verhaal, maar die worden toch vooral door wedstrijdrenners gebruikt, dus die laat ik even voor wat het is.

Drie of twee bladen dus. De lichtste en de zwaarste versnelling voelen bij beide hetzelfde. Alleen de tussenstapjes zijn kleiner bij een triple. Dit komt doordat je een extra blad hebt. Voor sommige fietsers – vooral mannen – is een triple uit den boze. Ik ben met een triple begonnen en rijd tegenwoordig met een dubbel. Maar ik heb ook met een compact gereden en ik kan je uit ervaring vertellen: als je net begint, als je hobbyfietser bent of als je soms vlak en soms heuvelop fietst is een triple hartstikke handig. Maar staat jouw droomfiets voor je en is het een compact? Dan leer je daar mee omgaan en weet je niet beter. Met andere woorden: het is om het even, maar de triple dient het gemak.

## Velgen

Wielen, banden, binnenbanden en velgen. Velgen zijn heilig. Banden ook hoor, maar velgen kunnen hoog, laag en middenhoog. Velgen zijn het aluminiumgedeelte waar je band om heen gaat en waar je spaken enzo in zitten. Als je eenmaal in dat fietswereldje zit zal het je opvallen dat fietsers elkaar complimenteren op hun velgen. De hoogte van de velg kan de fiets heel anders doen lijken. Velgen zijn een soort mascara voor je racefiets, natuurlijk ben je prachtig van jezelf, maar damn... wat staat dat beetje extra mooi.