

Peloton rijden: 4 vormen



A Op een lijntje

Kenmerk

Meest veilig

Wanneer

Op een smalle weg, bij tegenliggers, inhalen of ingehaald worden

Op kop

Sterkste rijders

Lange beurten

Waarschuw voor obstakels met hand

Op rij 3 en 4

Minst sterke rijders

Coach de rijders op kop wanneer het te hard gaat, tijdig, vóórdát er een gaatje valt

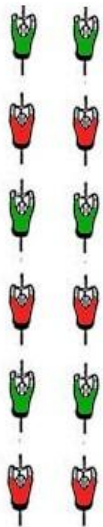
Geef waarschuwingen door naar achter én naar voren

Achterin

Sterke rijders

Roep 'Achter' bij achteropkomend verkeer

B Twee aan twee



Kenmerk

Meest gezellig

Kijk vóór je onder het kletsen: kijk je buurman niet aan!

Wanneer

Bij voldoende ruimte op de weg

Op kop

Sterkste rijders

Lange beurten

Waarschuw voor obstakels met de hand

Ruimte maken voor ander verkeer? Accelereer op kop om over te gaan in een 'lijntje'

Op rij 3 en 4

Minst sterke rijders

Coach de rijders op kop wanneer het te hard gaat, tijdig, vóórdát er een gaatje valt

Geef waarschuwingen door naar achter én naar voren

Achterin

Sterke rijders

Roep 'Achter' bij achteropkomend verkeer

C Enkele waaier

Kenmerk

Meest efficiënt

De waaievorm is afhankelijk van de windrichting

Wanneer

Bij voldoende ruimte op de weg(helpt)

Bij harde wind

Op kop

Sterkste rijders, lange beurten

Waaier opzetten 'tegen de windrichting in'

Waaier omzetten na een bocht 'tegen de windrichting in'

Waarschuw voor obstakels met de hand

Maak ruimte voor ander verkeer door een vloeiende overgang naar een 'lijntje'

In de waaier: Zoek naar de positie waar je de minste wind in je oren hoort suizen

Minst sterke rijders op rij 3 en 4

Coach de rijders op kop wanneer het te hard gaat, tijdig, vóórkom gaatjes!

Geef waarschuwingen door naar achter én naar voren

Achterin

Sterke rijders

Roep 'Achter' bij achteropkomend verkeer

D Dubbele Waaier: kop over kop

Kenmerk

Minder efficiënt als een enkele waaier, maar een genot om te rijden

Vereist 6 tot 12 even sterke renners

Iedereen doet 'evenveel'

Wanneer

Bij voldoende ruimte op de weg

Op kop

Een dubbele waaier bestaat uit een voortdurend inhalende en een afzakkende rij.

Het snelheidsverschil is ongeveer 3 kmu. De waaier draait altijd tegen de wind in.

Zodra je op kop komt geef je af en laat je je afzakken. Je wordt alweer voorbij gereden en je kan snel weer in de luwte duiken van de voorganger die zich snel laat afzakken. Je rijdt dicht langs elkaar, bijna schouder aan schouder. Zo blijft de groep compact en aerodynamisch. Ben je over genomen, dan draai je langzaam weer naar achter toe. Het is zaak om goed in het wiel van je voorganger te blijven zitten en geen gat te laten vallen. Anders kost het meer kracht en is er kans dat de waaier uit elkaar kan vallen. Zodra je de laatste bent in de afzakkende rij maak je de oversteek naar de inhalende rij. Dit is het zwaarste moment in de waaier.

Moe?

Pik, zodra je helemaal achterin bent, niet meer in bij de 'inhalende rij'. Roep 'tussen' tegen de volgende renner om te laten weten dat je niet meer meedraait om te voorkomen dat er gaten vallen. Zo ontstaat een Anderhalve waaier.

[Dit filmpje op YouTube](#) geeft een goede uitleg over dubbele waaier rijden.

