

BMX race fiets

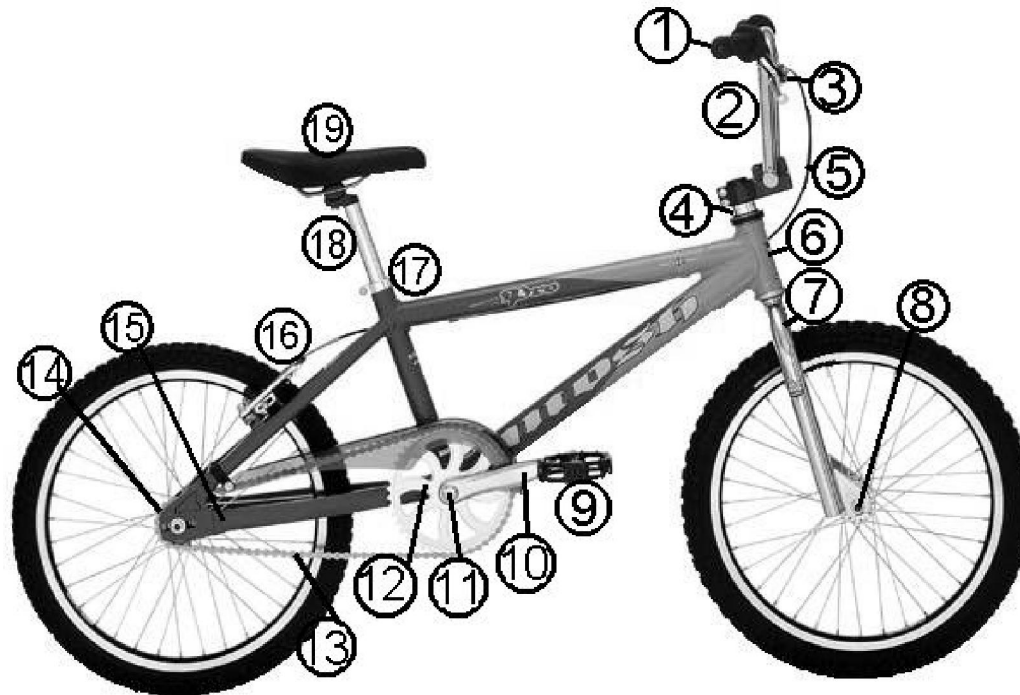
Koop een fiets die zo goed mogelijk bij jouw lichaam past.

Dat wil zeggen dat hij niet te klein maar ook niet te groot moet zijn.

Hij moet aangepast zijn voor jouw lichaamslengte en kracht. Het is niet verstandig om een fiets 'op de groei' te kopen.

De in deze tekst gebruikte tabellen zijn een richtlijn om een verantwoorde keuze mogelijk te maken.

Denk eraan dat goedkopere crossfietsen meestal zwaarder zijn.



De onderdelen van de fiets:

1. Handvat	2. Stuur	3. Remhendel	4. Headset of balhoofd
5. Remkabel	6. Stuurbuis	7. Voorvork	8. As
9. Trapper	10. Cranck	11. Cranckhuis	12. Voorblad
13. Ketting	14. Achtertandwiel (freewheel)	15. Achterbrug	16. Rem
17. Zadelpen-klem	18. Zadelpen	19. Zadel	

Er zijn verschillende maten frames:

frame	bovenste buis(cm)	cranck (trapas)	je lengte
micro mini	ca 38,5 cm.	150-160 mm	ca 1.22 cm
mini	ca 40,5 cm	155-165 mm	1,22-1,37 cm
junior	ca 43 cm	160-175 mm	1,32-1,47 cm
expert	ca 45,5 cm	170-175 mm	1,42-1,63 cm
pro	ca 48,2 cm	175-180 mm	1,63-1,79 cm
pro XL -XXL	ca 52 cm en meer	180-185 mm	1,80 en meer

Dit zijn richtgetallen, dus als je tot de conclusie komt dat je fiets niet past volgens deze tabel en je rijdt toch lekker, geen probleem.

Er is nog een aparte klasse crossfietsen met grotere wielen (24 inch). Deze worden meestal door de wat oudere rijders gebruikt.

Het stuur groeit eveneens met de lengte van de rijder mee zowel in de breedte als in de hoogte.

De kracht die nodig is om een fiets vooruit te krijgen is van een aantal zaken afhankelijk :	
1) de diameter van de wielen	grotere wielen leggen per omwenteling meer afstand af en kosten dus meer kracht
2) de tandwiel verhouding	bepaalt het aantal omwentelingen van het wiel per pedaalomwenteling
3) de lengte van de cranks (de armen van de trappers)	langere cranks trappen lichter, maar je hebt wel langere benen nodig
4) de dikte van de banden	dunne banden hebben minder rolweerstand (rollen lichter) maar wanneer de rijder zwaarder wordt zakt hij verder in de baan (of door zijn fiets) waardoor hij weer zwaarder rolt

Crossers die gewend zijn op dunne banden te rijden blijven dit meestal doen tot ze sterk genoeg zijn om met dikke banden de zelfde snelheid te ontwikkelen. Wanneer je te vroeg naar dikke banden overstapt verlies je te veel snelheid.

De meeste 'standaard' nieuw gekochte fietsen hebben een verzet (=tandwielcombinatie) wat niet optimaal aan jouw lichaam is aangepast.

Met behulp van de onderstaande tabellen kan opgezocht worden wat het juiste verzet is.

Bij het overstappen van dunne naar dikke banden moet je het verzet zo aanpassen dat je de afgelegde afstand per omwenteling gelijk houdt.

PAS OP : Zorg dat je niet te zwaar trapt want dat kost je je knieën!

De tabellen hieronder geven globaal de afgelegde afstand (in cm) per pedaal omwenteling voor dikke en dunne banden. De berekeningen kunnen een afwijking geven omdat de diameter van de banden ook afhankelijk is van het profiel.

Achter tandwiel	Voortandwiel (Wioldiameter 51 cm = 20" x 1 1/8)											
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
13	405	417	430	442	454	467	479	491	503	516	528	540
14	376	388	399	410	422	433	445	456	467	479	490	502
15	351	362	372	383	394	404	415	426	436	447	457	468
16	329	339	349	359	369	379	389	399	409	419	429	439
17	310	319	329	338	347	357	366	376	385	394	404	413
18	293	301	310	319	328	337	346	355	364	372	381	390
	Te Licht		Veilig			Te zwaar						

Achter tandwiel	Voortandwiel (Wioldiameter 53 cm = 20" x 1 3/8)											
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
13	425	438	451	464	477	490	503	516	528	541	554	567
14	395	407	419	431	443	455	467	479	491	503	515	527
15	369	380	391	402	413	425	436	447	458	469	480	492
16	346	356	367	377	388	398	408	419	429	440	450	461
17	325	335	345	355	365	375	384	394	404	414	424	434
18	307	317	326	335	344	354	363	372	382	391	400	410
	Te Licht		Veilig			Te zwaar						

Achter	Voortandwiel (Wieldiameter 49 cm = 20" x 1.50)											
tandwiel	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
13	390	402	414	425	437	449	461	473	484	496	508	520
14	362	373	384	395	406	417	428	439	450	461	472	483
15	338	348	358	369	379	389	399	410	420	430	440	451
16	317	326	336	346	355	365	374	384	394	403	413	422
17	298	307	316	325	334	343	352	361	370	380	389	398
18	282	290	299	307	316	324	333	341	350	358	367	375
	Te Licht		Veilig		Te zwaar							

Achter	Voortandwiel (Wieldiameter 50 cm = 20" x 1.75)											
tandwiel	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
13	395	407	419	431	443	455	467	479	491	503	515	527
14	367	378	389	400	411	422	433	445	456	467	478	489
15	342	353	363	373	384	394	405	415	425	436	446	456
16	321	331	340	350	360	370	379	389	399	408	418	428
17	302	311	320	330	339	348	357	366	375	384	394	403
18	285	294	303	311	320	328	337	346	354	363	372	380
	Te Licht		Veilig		Te zwaar							

Achter tandwiel	Voortandwiel (Wieldiameter 57 cm = 24" x 1 1/8)											
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
16	372	384	395	406	417	429	440	451	463	474	485	496
17	350	361	372	382	393	404	414	425	435	446	457	467
18	331	341	351	361	371	381	391	401	411	421	431	441
19	314	323	333	342	352	361	371	380	390	399	409	418
20	298	307	316	325	334	343	352	361	370	379	388	397
21	284	292	301	309	318	327	335	344	352	361	370	378
	Te Licht		Veilig			Te zwaar						

Achter tandwiel	Voortandwiel (Wieldiameter 61 cm = 24" x 1 3/8)											
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
16	395	407	419	431	443	455	467	479	491	503	515	527
17	372	383	394	406	417	428	439	451	462	473	484	496
18	351	362	372	383	394	404	415	426	436	447	457	468
19	333	343	353	363	373	383	393	403	413	423	433	444
20	316	326	335	345	354	364	373	383	393	402	412	421
21	301	310	319	328	337	347	356	365	374	383	392	401
	Te Licht		Veilig			Te zwaar						

Achter tandwiel	Voortandwiel (Wieldiameter 58 cm = 24" x 1.50)											
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
16	379	390	401	413	424	436	447	459	470	482	493	505
17	356	367	378	389	399	410	421	432	443	453	464	475
18	336	347	357	367	377	387	398	408	418	428	438	449
19	319	328	338	348	357	367	377	386	396	406	415	425
20	303	312	321	330	340	349	358	367	376	385	395	404
21	288	297	306	315	323	332	341	350	358	367	376	385
	Te Licht		Veilig			Te zwaar						

Achter tandwiel	Voortandwiel (Wieldiameter 61 cm = 24" x 1.75)											
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
16	395	407	419	431	443	455	467	479	491	503	515	527
17	372	383	394	406	417	428	439	451	462	473	484	496
18	351	362	372	383	394	404	415	426	436	447	457	468
19	333	343	353	363	373	383	393	403	413	423	433	444
20	316	326	335	345	354	364	373	383	393	402	412	421
21	301	310	319	328	337	347	356	365	374	383	392	401
	Te Licht		Veilig			Te zwaar						

Richtafstanden zijn **375cm voor een 8 jarige** op een Mini (dunne banden en 39/17 tanden) tot **maximaal 423cm voor 14 jaar en ouder** op een pro-XL (dikke bande en 44/16 tanden).

Het **Groene** gebied is veilig (afhankelijk van je lichaamsbouw), **Rood** is zeker gevaarlijk, **geel** is niet gevaarlijk maar te licht.

Blijf zo lang mogelijk op dunne banden rijden tot dat je voldoende kracht hebt om met dikke banden even snel te rijden. Normaal kan je zeker tot 13 jaar met dunne banden blijven rijden.

Bij een lichter verzet kan je sneller starten maar dat voordeel raak je daarna weer kwijt.
Bij een zwaarder verzet start je traag maar kan je harder rijden.
Het kost allebei te veel energie.

Wanneer je het idee hebt dat je je benen voorbij trapt kan het tijd zijn voor een zwaardere combinatie, maar maak daarmee kleine stappen. Vraag het bij twijfel aan je trainer.

Je kan in de tabel opzoeken wat de dichtstbijzijnde lichtere of zwaardere combinatie is wanneer je te licht of te zwaar trapt.

De lengte van de cranks speelt ook een rol. Veel gebruikte lengtes zijn 165mm op een Mini frame, 170mm op een Expert frame, 175-180mm op een Pro of XL frame.

Een andere lengte vormt de afstand tussen trapas en de as van het achterwiel: de brug. Hoe korter de brug hoe eenvoudiger doorgaans het springen wordt. Meestal heb je echter geen keuze.

Je kan het ook zelf uitrekenen voor andere wieldiameters :

Meet de buitendiameter van de band. Vermenigvuldig dit met 3,14. Het resultaat is de omtrek van de band. Vermenigvuldig dit met het aantal tanden op je voortandwiel en deel dit door het aantal tanden op je achtertandwiel. Het resultaat is de afgelegde afstand per pedaalomwenteling.