

### **Fietskleding advies:**

Het schaatsseizoen staat weer voor de deur en de temperaturen worden steeds wisselender en kouder. Toch is het belangrijk om ook in de winter te blijven fietsen om de conditie op peil te houden. Er wordt nog vaak met blote knieën gefietst, wat soms prima kan en soms minder verstandig is. Er is onder wielrenners ook weleens een discussie over wanneer het verantwoord is om je been- of kniestukken thuis te laten. Maar met name met het oog op het voorkomen van knieklachten en de belastbaarheid van de spieren bij junioren die nog veel in de groei zijn is het verstandig om je knieën goed warm te houden. Er bestaan geen wetenschappelijke onderbouwingen voor kleding advies voor wielrennen en dit is ook per persoon verschillend. Hieronder een goede richtlijn wanneer je twijfelt over je kleding keuze. Bekijk dus ook altijd de weersverwachting voordat je op de fiets stapt

#### **Onder de 8 graden,**

Een lange broek, mogelijk zelfs wind dicht. Een wind dicht onder shirt, of windstopper in combinatie met een shirt met lange mouwen. Eventueel zouden handschoenen en een muts (onder de helm) wenselijk kunnen zijn, net zoals overschoenen.

#### **Tussen de 8 en de 12 graden**

Een lange broek, of een korte broek met beenstukken. Verder een shirt met lange mouwen (of mouwstukken). Zweetshirt en windstopper.

#### **Tussen de 12 en de 18 graden**

Hier is een driekwart broek erg prettig. Verder is een zomershirt met lange mouwen aan te bevelen. Of gewoon korte mouwen met armstukken natuurlijk. Onder het shirt dan een zweetshirt (met korte mouwen). Verder gewoon schoenen, sokken, korte handschoenen en weer de helm (en eventueel bandana). Ook de windstopper is zeker aan te raden.

#### **Tussen 18 en 25 graden**

Bij deze temperatuur volstaat een korte broek met een zomershirt. Draag er wel een zweetshirt onder. Vertrek je 's ochtends net onder deze temperatuur, dan is een windstopper handig. Deze heeft geen mouwen, een open achterkant en wordt dus niet snel te warm. Toch biedt de voorkant net genoeg warmte om de ochtendkou te breken.

#### **Boven de 25 graden**

Bij een temperatuur boven de 25 graden volstaat een korte broek met een zomershirt. Eventueel een zweetshirt eronder, maar dat is eigenlijk niet nodig. Verder schoenen, gewone korte sokken, korte handschoenen en een helm natuurlijk.

#### **Knieklachten**

Door het onvoldoende warmhouden van het kniegewricht tijdens het fietsen kunnen knieklachten ontstaan. Naast het fietsen met blote knieën bij een te lage temperatuur zijn er een aantal andere zaken die knieklachten kunnen veroorzaken, zoals bijvoorbeeld verkeerd afgestelde schoenplaatjes, een te hoog of een te laag zadel, fietsen met een te zware versnelling of de manier van trainen.