



Velominati

KEEPERS OF THE COG

Wij zijn de Hoeders van het tandwiel. Door dat te zijn, handhaven we ook de heilige tekst waarin de eenvoudige waarheden van de fietsetiquette liggen, bekend als de regels. Het vertrouwen is ons gegeven deze lijst te onderhouden en te onderschrijven.

De regels liggen aan het begin van het pad tot “La Vie Velominatus”, niet aan het einde; leren om ze tegen elkaar af te wegen en ze allemaal in je leven te verwelkomen als een Velominatus is een nooit eindigende strijd tussen vorm en functie terwijl we doorgaan op het pad naar transcendentie.

Regel #1 // Volg en respecteer de regels.

Regel #2 // Geef het goede voorbeeld. Het is verboden voor iemand die bekend is met de regels om willens en wetens een andere persoon te helpen deze te overtreden.

Regel #3 // Leid de niet-ingewijden. Hoe goed je reden ook is om bewust de regels te overtreden, die reden is nooit goed genoeg.

Regel #4 // Het draait allemaal om de fiets. Het gaat absoluut, zonder twijfel, ondubbelzinnig om de fiets. Iedereen die anders beweert, is duidelijk een watje.

Regel #5 // Verharden, niet zeuren.

Regel #6 // Maak je gedachten vrij en je benen zullen volgen. Je gedachten zijn je ergste vijand. Maak je hoofd leeg voordat je gaat fietsen. Zodra de pedalen beginnen te draaien, ervaar dan de sensaties van de rit - de geur van de lucht, het geluid van de banden, het gevoel van gewichtsloosheid terwijl de fiets over de weg rolt.

Regel #7 // Kleur lijntjes moeten vlijmscherp worden gehouden. Men mag in geen geval de mouwen of korte broek oprollen in een poging om de bruine lijntjes op de een of andere manier te verminderen. Mouwloze wielershirts mogen in geen geval worden gedragen.

Regel #8 // Zadel, stuurlint en banden moeten zorgvuldig op elkaar worden afgestemd. Geldige opties zijn:

- Stem de kleur van het zadel af op het stuurlint en monteer zwarte banden; of
- Stem het stuurlint af op de kleur van het frame bovenaan de balhoofdbuis en het zadel op de kleur van het frame bovenaan de zitbuis en de banden op de kleur waar ze het dichtst de kleur van het frame benaderen; of
- Pas het zadel en de stuurlint aan op de logo's op het frame; of
- Zwart, zwart, zwart

Regel #9 // Als je bij slecht weer aan het rijden bent, betekent dit dat je een bikkel bent. Punt.

Mooi weer rijden is een luxe die voorbehouden is aan zondagmiddagen en brede boulevards. Degenen die bij slecht weer rijden - of het nu koud, nat of buitengewoon heet is - zijn lid van een speciale club van renners die op de ochtend van een grote rit het gordijn opentrekken om het weer te controleren en, bij het zien van regen een wrange glimlach niet kunnen onderdrukken. Dit is een fietser die van fietsen houdt.

Regel #10 // Het wordt nooit makkelijker, je gaat gewoon steeds sneller. Zoals dit beroemde citaat van Greg LeMond ons vertelt, zijn trainen, klimmen en racen zwaar. Het blijft zwaar. Anders gezegd, door Greg Henderson: "Trainen is als vechten met een gorilla. Je stopt niet als je moe bent. Je stopt als de gorilla moe is."

Regel #11 // Familie komt niet op de eerste plaats. De fiets is nummer een. Sean Kelly, geïnterviewd na de '84 Amstel Gold Race, ziet zijn vrouw leunend tegen zijn auto staan. Hij onderbreekt het interview om haar te vertellen dat ze dat niet moet doen, waarop ze haar schouders ophaalt: "In jouw leven komt je auto eerst, dan je fiets, dan ik." Instinctief snauwt hij terug: "Je hebt de volgorde verkeerd. De fiets komt eerst."

Regel #12 // Het juiste aantal fietsen om te hebben is n+1. Hoewel het minimum aantal fietsen dat je moet bezitten drie is, is het juiste aantal n+1, waarbij n het aantal fietsen is die je nu bezit. Deze vergelijking kan ook worden herschreven als s-1, waarbij s het aantal fietsen is dat zou resulteren in een scheiding van je partner.

Regel #13 // Als je startnummer 13 krijgt, draai het dan ondersteboven. Paradoxaal genoeg is dezelfde geest die zo'n controle over het lichaam heeft, ook hopeloos vatbaar voor bijgeloof. Je raakt vervuld met twijfel en wordt afgeleid door nutteloze details. Daarom moet je stuurlint altijd perfect zijn, je fiets stil, je kleding brandschoon. Dus als je startnummer 13 hebt, draai het dan ondersteboven om zijn negatieve energie te neutraliseren.

Regel #14 // Wielerbroeken moeten zwart zijn. Wielerbroeken moeten zwart zijn, met als enige uitzondering van zijpanelen, die bij de rest van het teamtenu moeten passen.

Regel #15 // Zwarte wielerbroeken moeten ook worden gedragen met leiderstruien. Zwarte wielerbroeken, of op zijn minst standaard teamkleding-wielerbroeken, moeten worden gedragen met kampioenschapsshirts en leidersshirts voor wedstrijden. Overdrijf je uitrusting niet of accepteer dat je eruitziet als een eikel.

Regel #16 // Respecteer het shirt. Kampioens- en raceleidersshirts mogen alleen worden gedragen als je het kampioenschap hebt gewonnen of de race hebt geleid.

Regel #17 // Teamkleding is voor leden van het team. Het dragen van teamkleding is ook twijfelachtig als je niet wordt betaald om het te dragen. Als je al teamkleding draagt dan moeten alle kledingstukken perfect bij elkaar passen. Dus geen wielerbroek van team X, een wielershirt van team Y en sokken van team Z.

Regel #18 // Weet wat je moet dragen. Lijd niet aan kledingverwarring. Geen mountainbike kleding op de racefiets. Geen wielrenkleding tijdens het mountainbiken (tenzij XC racen).

Regel #19 // Stel jezelf voor. Als je aan sluiten bij een groep fietsers die je niet kent, is het gebruikelijk en beleefd om je aanwezigheid aan te kondigen. Stel jezelf voor en vraag of je mee mag fietsen met de groep. Als je wordt ingehaald door een groep, wacht dan op een uitnodiging, stel jezelf voor of laat ze gaan. De wieltesplakker wordt gezien als ongemanierd en een anti-Velominati. De "meerrijder" die zijn mond niet kan houden moet bij de eerste gelegenheid uit de groep worden verwijderd.

Regel #20 // Er zijn slechts drie remedies tegen pijn. Dit zijn:

- Als je quadriceps beginnen te branden, gaan dat wat naar voren zitten om je hamstrings en kuiten te gebruiken, of
- Als je kuiten of hamstrings beginnen te branden, schakel dan terug om je quadriceps te gebruiken, of
- Als je je slap en zwak voelt, volg dan Regel #5 en train meer!

Regel #21 // Kleding voor koud weer is voor koud weer. Lange gewatteerde wielbroeken, vesten, armwarmers, schoenvertrekken en petten onder je helm kunnen je er uit laten zien als een Flandrien, wanneer het weer het gebruik ervan rechtvaardigt. Als het niet nat of koud is, bewaar je Flandrien outfit voor slecht weer.

Regel #22 // Fietspetten zijn om mee te fietsen. Fietspetten kunnen onder een helm worden gedragen, maar nooit als je niet fietst, hoe hip je er ook denkt uit te zien. Een fietspet dragen als je niet fietst maakt je een eikel, en zou moeten resulteren in openbare scheldpartijen of een pak slaag. De enige keer dat het acceptabel is om een fietspet te dragen, is wanneer je direct deelneemt aan fietsactiviteiten en gekleed bent in een fietsuitrusting. Dit omvat activiteiten die voorafgaand aan en direct na de rit plaatsvinden, zoals het prepareren van je fiets en het oppompen van je banden. Ook inbegrepen zijn cafébezoeken voor pre-ride espresso en post-ride cafébezoeken voor het aanvullen van verloren vocht door middel van bier (op voorwaarde dat het café een zonnig buitenterras heeft - dwaal niet rond in een café in wielerkleding of riskeer in elkaar te worden geslagen door in leer geklede motormuizen). Onder deze omstandigheden is het de rigueur om je fietspet met de schedelzijde parmantig in een scheve hoek te laten kantelen. Alle goede dingen moeten echter met mate worden genomen, en als zodanig is het van cruciaal belang dat we gezond verstand en goede smaak laten prevaleren: zolang de eerste slok van de relevante cafeïne of op hop gebaseerde drank wordt genomen terwijl zweetdruppels, sneeuw, of regen nog steeds zichtbaar is op iemands voorhoofd, dan is het legitiem om de pet te dragen. Als er echter alleen nog zout in de schedelgroeven over is, is het tijd om te douchen, geschikte après-ride-kleding aan te trekken (denk aan een wollen Molteni Arcore-trainingstop uit circa '73) en terug te keren naar de bar, opgevouwen exemplaar van pastelkleurige nieuwspublicatie in de hand, klaar voor formele vloeistofaanvulling. Het is ook handig als je een reus van de weg bent, zoals hier wordt aangetoond, in plaats van een gigantische eikel.

Regel #23 // Tuck pas na het bereiken van de snelheid van het geluid. Je mag de aerodynamische tuck pas gebruiken nadat je je 53 x 11 compleet hebt uitgesponnen; de tuck mag alleen worden ingeschakeld als je benen het letterlijk niet langer kunnen bijbenen. Je benen zorgen ervoor dat je snel gaat, en proberen je dikke kont uit de wind te houden, dient alleen om te voorkomen dat je langzamer gaat als je de ontsnappingsnelheid hebt bereikt. De tuck mag dus alleen worden gebruikt om te voorkomen dat je vertraagt wanneer je benen compleet zijn leeg gewrongen. Voortijdig tucken tijdens het afdalen is de antithese van Weloverwogen Nonchalant (Regel #80). Voor meer informatie over snel bergafwaarts rijden, zie Regel #64 en Regel #85.

Regel #24 // Snelheden en afstanden worden vermeld en gemeten in kilometers. Dit omvat gesprekken over fietsen op de werkplek met uw niet-fietsende collega's, en dient om onze sport verder te mystificeren in het web van hun Neanderthalische cognitieve vermogens. Terwijl de verwarde uitdrukking zich verspreidt over hun wenkbrauwen zonder wenkbrauwen, vermeld je terloops je geschoren benen. Alle monumenten van de wielersport worden gemeten in het metrieke stelsel en als zodanig is het Engelse systeem verboden.

Regel #25 // De fietsen bovenop je auto moeten meer waard zijn dan de auto. Of in ieder geval relatief duurder. Kortom, als je je Giant op je Rolls zet, zit je in de problemen, meneertje. Onthoud wat Sean Kelly zei (Regel #11).

Regel #26 // Maak je fiets fotogeniek. Als je je fiets fotografeert, doe het dan goed. Sommige parameters staan vast:

- ventielen op 6 uur;
- pedalen horizontaal.

De rest naar eigen goeddunken, hoewel de geaccepteerde praktijk is om de ketting op het grote blad te doen en geen bidons in de bidonhouders.

Regel #27 // Wielbroeken en sokken moeten perfect zijn. Niet te lang en niet te kort. Geen sokken is uit den boze, evenals het dragen van sokken die alleen door vrouwelijke tennisspelers gedragen mogen worden.

Regel #28 // Sokken kunnen elke kleur hebben die je maar wilt. Wit is old school cool. Zwart is ook cool, maar kreeg een slecht imago door een Texaan die te lange sokken droeg. Als je denkt dat je gekleurde sokken aankan, zorg er dan voor dat ze verdomd goed bij je kit passen.

Regel #29 // Geen Europese posterieure herentassen. Zadelassen horen niet thuis op een racefiets en zijn alleen in extreme gevallen acceptabel op mountainbikes.

Regel #30 // Geen op het frame gemonteerde pompen. CO₂-patronen of minipompen moeten in de zakken van je wielershirt worden meegenomen (zie regel #31). De enige uitzondering op deze regel is om een framepomp van het merk Silca in de achterste driehoek van het frame te monteren, met de achterwielspijs als de pompbevestiging, zoals gebruikelijk was bij leden van de 7-Eleven en Ariostea pro cycling teams. Als zodanig is een framepomp die ondersteboven is gemonteerd en langs de linker (spieshendelzijde) achtervork old school en dus acceptabel. We herhalen dat de pomp onder geen beding een Zefal mag zijn. Het moet in alle gevallen een Silca zijn. Deze Silca pomp moet voorzien zijn van een Campagnolo handvat. Het is acceptabel om een minipomp met plakband op uw frame te plakken als er geen CO₂-patronen beschikbaar zijn en je zakken vol zitten met reserveonderdelen en energiegels. Je moet echter verwachten dat je wordt gestopt en ondervraagd en kan worden verzocht je zakken leeg te maken om te bewijzen dat er geen ruimte in is voor de pomp.

Regel #31 // Reservebanden, multitools en reparatiesets moeten worden opgeborgen in de zakken van je wielershirt. Indien absoluut noodzakelijk in een omgebouwde bidon in een bidonhouder.

Regel #32 // Bulten zijn voor kamelen, geen waterrugzakken. Waterrugzakken mogen nooit te zien bij een wielrenner. Hierover zal geen betoog worden gevoerd. Voor een mountainbike zijn ze cool.

Regel #33 // Scheer je wapens. Benen moeten te allen tijde zorgvuldig worden geschoren. Als je benen om de een of andere reden behaard zijn, zorg er dan voor dat je fietsers met geschoren benen veel pijn kunt doen, of als een hippie wordt beschouwd.

Regel #34 // Mountainbike schoenen en pedalen hebben hun plek. Op een mountainbike.

Regel #35 // Geen vizieren op een helm. Weghelmen kunnen op mountainbikes worden gedragen, maar nooit andersom. Als je schaduw wilt, zie Regel #22.

Regel #36 // Brillen moeten fiets specifiek zijn. Geen skibrillen, hippe zonnebril of clip-on covers over een gewone bril.

Regel #37 // De pootjes van de bril moeten altijd over de helmbanden worden geplaatst. Geen uitzonderingen. Dit is om verschillende redenen die er al dan niet toe doen; het is gewoon zoals het is.

Regel #38 // Speel geen haasje over. Train goed: als je door iemand wordt gepasseerd, is het niets persoonlijks, accepteer gewoon dat ze op de dag/inspanning/rit sterker waren dan jij. Als je niet kunt omgaan, werk dan harder. Maar ga geen kikkertje spelen om vooraan te komen om vervolgens (meerdere keren) opnieuw te worden overgenomen omdat je het tempo niet kunt bijhouden. Doe dit vooral niet alleen omdat de persoon die je inhaalt een vrouw is. Ernstig. Kom er overheen.

Regel #39 // Ga nooit fietsen zonder bril. Je mag er geen gewoonte van maken om zonder bril te rijden, hoewel goedgekeurde verzachtende omstandigheden onder meer mist, oververhitting en lichtomstandigheden zijn. Als je bril niet wordt gedragen, moet hij netjes in de ventilatieopeningen van je helm worden gestopt. Als dat niet past, koop dan een nieuwe helm. In de tussentijd kun je je bril achterstevoren op je achterhoofd dragen of voorzichtig in de zakken van je wielershirt stoppen en ervoor zorgen dat je hem niet bekrast (zie Regel #31).

Regel #40 // Banden moeten worden gemonteerd met het label gecentreerd bij het ventiel. Promoteurs doen het omdat het het gemakkelijker maakt om het ventiel te vinden. Jij doet dit omdat professionele monteurs het zo doen. Dit bespaart je kostbare seconden terwijl je aan de kant van de weg zit te rommelen met je CO2 na een lekke band. Het ziet er ook beter uit voor fotomomenten.

Regel #41 // Snelspanners moeten zorgvuldig worden gesloten. De hoek van de snelspanner van het voorwiel moet een zodanig zijn dat die net achter de voorvork strakker wordt. De snelspanner van het achterwiel moet in een hoek die de hoek tussen het zadel en de ketting halveert. Het is echter acceptabel om de achterste snelspanner omhoog te laten wijzen, net achter de staande achtervork, wanneer de constructie van het frame of de uitvaleinden niet de gewenste positionering toelaten. Alleen voor tijdritfietsen mogen de snelspanners in de horizontale positie naar de achterkant van de fiets gericht zijn. Dit is voor een maximaal aerodynamisch effect

Regel #42 // Een wielervedstrijd mag nooit worden voorafgegaan door zwemmen en/of gevolgd door hardlopen. Als het wordt voorafgegaan door zwemmen en/of gevolgd door hardlopen, wordt het geen wielervedstrijd genoemd, maar duatlon of triatlon . Geen van beide is een wielervedstrijd. Houd er ook rekening mee dat men alleen mag zwemmen om verdrinking te voorkomen en alleen mag rennen als men wordt achtervolgd. En zelfs dan moet men alleen snel genoeg rennen om de achtervolger voor te blijven.

Regel #43 // Wees geen klootzak. Maar als je absoluut een klootzak moet zijn, wees dan een grappige klootzak. Onthoud altijd dat we allemaal broers en zussen zijn op de weg.

Regel #44 // Positie is belangrijk. Om de ideale positie te vinden, moet het stuur op een racefiets altijd lager zijn dan het zadel. De enige uitzondering hierop is als je een revolutie teweegbrengt in de sport, in welk geval je ook bereid moet zijn om het werelduurrecord te verbreken. De minimaal toegestane tolerantie is 4 cm; er is geen maximum, maar mensen kunnen je uitschelden als ze vinden dat je te laag hebt.

Regel #45 // Stuur laag. De maximale hoogte van spacers onder het stuur is 2 cm. Een enkele spacer van 5 mm moet altijd – altijd – boven het stuur worden gemonteerd. Geen spacers onder het stuur heeft de voorkeur; wat betekent dat de stuurpen direct op de headset is geplaatst.

Regel #46 // Houd het stuur waterpas. Het stuur wordt parallel aan de grond gemonteerd of iets naar boven gericht. Hoewel ze misschien helemaal niet naar beneden gericht zijn, kunnen ze iets omhoog staan; toegestane stuurkanteling moet tussen 180 en 175 graden zijn in vergelijking met de vlakke weg. De remhendels zullen bij voorkeur zo worden gemonteerd dat het uiteinde van de remhendel gelijk ligt met de onderkant van het stuur. Moderne sturen zorgen echter dat dit niet altijd mogelijk is, dus toleranties zijn binnen redelijke grenzen toegestaan. Remkappen mogen niet in de buurt komen van 45 graden, zoals sommige rijders met een slechte smaak wel doen.

Regel #47 // Drink tripels, rijd niet met een triple. Fietsen en bier zijn zo met elkaar verweven dat we de volledige relatie misschien nooit zullen begrijpen. Bier is een hersteldrankje, een elixer om na de rit te praten en gewoonweg uitstekend om in je nek te schenken. We trainen om te drinken, dus laat je niet gek maken. Drink kwaliteitsbier van echte brouwerijen. Als het wordt gebrouwen met rijst in plaats van gemoute gerst of een limoen nodig heeft, ben je van het pad af. Ken uw bittereenheden zoals u uw kettingbladen kent. Het leven is kort, verspil het niet aan slecht bier.

Regel #48 // Zadels moeten waterpas staan en naar achteren worden geschoven. Het zitgedeelte van een zadel moet visueel vlak zijn, waarbij de basismeting wordt gedaan met behulp van een waterpas. Op basis van de subtiliteiten van het zadelontwerp en de comforteisen, kan het zadel iets naar voren of naar achteren worden gekanteld om een positie te bereiken die stabiliteit, kracht en comfort biedt. Als de helling van het zadel meer dan twee graden is, moet je een van die zadels met veren en een dikke gelpad gaan kopen, want je bent duidelijk een watje. Het middelpunt van het zadel, gemeten van de punt tot de staart, moet ver naar achteren vallen en mag niet voor de lijn worden geplaatst die wordt gemaakt door de zitbuis door de bovenkant van het zadel te verlengen. (Zie ook Regel #44.)

Regel #49 // Houd het rubber naar beneden. Het is absoluut onaanvaardbaar om je fiets, om welke reden dan ook, opzettelijk ondersteboven te houden. Naast het risico van krassen op het zadel, de hendels en het stuur, is het onprofessioneel en een schande voor uw trouwe ros. Het risico dat de fiets omvalt wordt vergroot, het verwijderen/vervangen van wielen wordt moeilijker en uw bidons gaan lekken. De enige reden waarom een fiets ooit ondersteboven zou moeten staan, is tijdens het vallen als gevolg van een crash. Deze regel is ook van toepassing op ondersteboven op het zadel gemonteerde dakdragers.

Regel #50 // Gezichtshaar moet zorgvuldig worden bijgehouden. Geen volle baarden, geen snorren. Sikjes zijn alleen toegestaan als uw naam begint met "Marco" en eindigt met "Pantani", of als uw hoofd opzettelijk of onopzettelijk kaal is. Je mag je nooit scheren op de ochtend van een belangrijke race, omdat het je mannelijkheid ondermijnt, en dat heb je nodig om te winnen.

Regel #51 // Livestrong-polsbandjes zijn cockringen voor je armen. Hoewel we kanker haten, is het dan niet beter om gewoon wat geld te doneren en er de komende vijf jaar geen reclame voor te maken? Je kunt net zo goed "tryhard wanker" op je voorhoofd laten tatoeëren.

Regel #52 // Drink met mate. Bidons moeten klein van formaat zijn. Maximaal 500-610 ml, er zijn geen extra grote bidon mogen op je machine te zien zijn. Er kunnen twee bidonhouders worden gemonteerd, maar bij ritten van minder dan twee uur mag slechts één bidon worden gebruikt. Deze solo bidon mag alleen in de bidonhouder op de onderbuis worden geplaatst. Je mag alleen met een bidon in de bidonhouder op de zitbuis rijden als je een frontbidon hebt, of je hebt je frontbidon net aan een fan langs de weg gegeven en je hebt het te druk om iedereen te verpletteren om hem vooruit te brengen totdat je je volgende drankje neemt. Bidons moeten bij elkaar passen en bij voorkeur bij je fiets en/of kit. De voor de hand liggende uitzondering is de klassieke Coca-Cola bidon die vanwege zijn erfgoed standaard bij elke fiets en/of kit past. Coca-Cola mag alleen plat worden geconsumeerd en tegen het einde van een lange rit of een hele dag solo-ontsnapping op de Franse wegen.

Regel #53 // Houd je uitrusting schoon en nieuw. Uit beleefdheid voor de mensen om je heen, moet je uitrusting altijd fris gewassen zijn en mag je wielbroek onder geen beding versleten of doorschijnend zijn.

Regel #54 // Geen aerobars op racefietsen. Aerobars of andere clip-on bevestigingen mogen in geen geval op je racefiets worden gebruikt. De enige uitzondering hierop is als je deelneemt aan een bergtijdrit.

Regel #55 // Verdien je afdaling. Als je een berg afrijdt, moet je eerst de berg op zijn gereden. Het is verboden om gemotoriseerd vervoer te gebruiken alleen voor de goedkope sensatie van het afdalen. De enige uitzondering hierop is als je intervallen doet op Alpe d'Huez of de Plan de Corones en je je auto bovenaan parkeert voordat je 20 herhalingen van de klim doet.

Regel #56 // Alleen espresso of macchiato. Wanneer je een fietsuitrusting draagt en geniet van een kopje koffie voor of na de rit, is het alleen gepast om espresso of macchiato te drinken. Als het woord soja/skim latte wordt gebruikt door een lid dat fietskleding draagt, dan moet die persoon door anderen binnen de gemeenschap ceremonieel worden geslagen met CO2-patronen of minipompjes.

Regel #57 // Geen stickers. Niemand geeft erom wat je steunt, tegen welke oorlog je bent, welke uitrusting je koopt of in welk jaar je welke toer dan ook hebt gereden. Zie Regel #5 en ga fietsen. Decals, aan de andere kant, zijn niet alleen toegestaan, maar extreem Pro.

Regel #58 // Steun je plaatselijke fietswinkel. Koop nooit fietsen, onderdelen of accessoires online. Naar je plaatselijke winkel gaan, talloze zinloze vragen stellen, de tijd van het personeel verdoen, dan online gaan om te kopen, is vergelijkbaar met slapen met de vrouw van je beste vriend en daarna een biertje met hem drinken. Als je onderdelen online koopt, wees dan voorbereid om ze zelf te monteren en te onderhouden. Als je een winkel binnengaat met onderdelen die je online hebt gekocht en verwacht dat ze die monteren, moet je erop voorbereid zijn dat je nee te horen krijgt. Of de suggestie de onlineverkoper te raadplegen voor hulp bij het monteren en garantie.

Regel #59 // Houd je lijn vast. Rijd voorspelbaar en maak geen plotselinge bewegingen. En je mag in geen geval afwijken van je lijn.

Regel #60 // Gooi de ringmoer en het ventieldopje weg. Je mag in geen geval de ringmoer en het ventieldopje gebruiken die bij uw binnenbanden worden geleverd. Ze worden alleen geleverd om te voldoen aan de verzendvoorschriften. Ze zijn nutteloos en zien er niet uit.

Regel #61 // Net als een geweer moeten zadels glad en hard zijn. Je zadel mag in geen geval meer dan 3 mm vulling hebben. Er wordt speciaal rekening gehouden met etappekoersen wanneer fysieke pijn veroorzaakt door onderhuidse cysten en dergelijke ("zadelpijn") aanwezig is. Onder die omstandigheden is maximaal 5 mm opvulling toegestaan. Houd er rekening mee dat deze uitzondering slechts tijdelijk is totdat de aandoening is verstreken of weggenomen. Een bikkel zou zijn zadel helemaal niet veranderen, maar in plaats daarvan een gat erin snijden om de druk op het delicate gebied te verlichten. Opgemerkt wordt dat als Regel #48 en/of Regel #5 wordt nageleefd, elke zadel "opvulling" overbodig is.

Regel #62 // Niet rijden met een koptelefoon of oortjes. Fietsen gaat over naar buiten gaan en de elementen trotseren en je hoeft niet naar Queen of Slayer te luisteren om dat te ervaren. Dompel jezelf onder in het ritme en de pijn, niet in welke 80's band die je "muziek" noemt. Zie Regel #5 en fiets.

Regel #63 // Geef richting aan. Geef een bocht naar links aan door je linkerarm naar links te wijzen. Om een bocht naar rechts aan te geven, wijs je eenvoudig met je rechterarm naar rechts. Deze is vermoedelijk vooral voor Amerikanen: die rechter richtingaanwijzer die Amerikanen leren maken met je linkerarm naar buiten gericht en je onderarm naar boven gericht, werd ontwikkeld voor motorvoertuigen vóór de uitvinding van de elektrische richtingaanwijzer, omdat het nogal moeilijk te bereiken was vanaf de bestuurderszijde helemaal uit het raam aan de passagierszijde om een bocht naar rechts aan te geven. Op een fiets hebben we deze beperking echter niet en is het eigenlijk vrij eenvoudig om je rechterarm in de richting te wijzen waarin je draait. De Amerikaanse richtingaanwijzer naar rechts zorgt ervoor dat je eruitziet alsof je "hallo" zwaait naar het verkeer.

Regel #64 // Het vertrouwen in bochten neemt toe met de tijd en ervaring. Dit patroon zet zich voort totdat het scherp en plotseling daalt.

Regel #65 // Onderhoud en respecteer uw machine. Fietsen moeten voldoen aan het principe van stilte en moeten daarom zorgvuldig worden onderhouden. Je fiets moet gekoesterd worden, en wanneer hij tegen een muur leunt, moet dat voorzichtig gebeuren, zodat alleen het stuur, het zadel of de banden in contact komen met de muur. Dit geldt zelfs wanneer u afstapt voordat u instort na het Wereldkampioenschap tijdrijden. Geen piepen, kraken of kettinggeluid toegestaan. Alleen het rustgevende gezoem van banden op het asfalt en het ritme van je ademhaling zijn mogelijk hoorbaar tijdens het rijden. Tijdens het rijden op kasseien is het geluid van een klapperende ketting acceptabel. Het principe van stilte kan worden uitgebreid door te zeggen dat als je zo lijdt dat je ademhaling het plezier van de andere renners in het peloton nadelig begint te beïnvloeden, je rechtop moet gaan zitten en je laten lossen door de groep.

Regel #66 // Geen spiegels. Spiegels zijn toegestaan op je (toepasselijke naam) Surly Big Dummy of je Surly Long Haul Trucker. Niet op je racefiets. Niet op je mountainbike. Niet op je helm. Als iemand die bekend is met de Regels je zo'n gruwel heeft verkocht, stuur dan de spiegel terug en eis een terugbetaling, plus rente en schadevergoeding.

Regel #67 // Doe je kopwerk in de wind. Niemand houdt van een wielteszuiger. Je denkt misschien dat je een slim tactisch spel speelt door iedereen het werk te laten doen terwijl jij uit de wind zit, maar races (zelfs plaatsnaambordjes sprints) worden gewonnen door samenwerking en tijd doorbrengen met kopwerk, jezelf geselen en risico's nemen. Wieltes zuigen en aan het einde demarreren is één ding: onsportief.

Regel #68 // Ritten moeten worden gemeten op kwaliteit, niet op kwantiteit. Ritten moeten worden gemeten op basis van de kwaliteit van hun afstand en nooit op afstand alleen. Voor klimritten moeten afstanden worden aangeduid samen met de hoogtemeters; vlakke en rollende ritten moeten worden aangeduid met hun afstand en gemiddelde snelheid. Als je bijvoorbeeld aangeeft "ik heb 4 km gereden" zou je beweren dat er tijdens de rit 4000 hoogtemeters zaten, waarbij de afstand niet relevant is. Omgekeerd is een vlakke rit van 150 km met 23 km/u niet iets dat in een open forum moet worden besproken en moet regel #5 meteen worden herzien.

Regel #69 // Fietsschoenen en fietsen zijn gemaakt om te rijden. Elke wandeling die wordt gemaakt terwijl je fietsschoenen draagt moeten strikt worden beperkt. Tijdens een plaspauze of bij het vullen van bidons tijdens een rit van 200 km (met 38 km/u, zie Regel #68) moet men zijn fiets voorzichtig stallen op het dichtstbijzijnde punt dat per fiets begaanbaar is en de resterende afstand lopen. Het is ten strengste verboden dat een fietser een steile helling oploopt, met als voor de hand liggende uitzondering wanneer deze helling wordt geblokkeerd door renners die zijn gecrasht omdat je je op de Koppenberg bevindt.

Regel #70 // Het doel van een wedstrijd is om te winnen. Einde verhaal. Elke verwijzing naar het niet bereiken van dit doel moet onmiddellijk worden verwezen naar Regel #5.

Regel #71 // Train goed. Weet hoe je goed traint en houd je aan je trainingsplan. Negeer andere fietsers met wie je niet opzettelijk rijdt. De tijd om competitief te zijn is niet tijdens je trainingsritten, maar tijdens de competitie.

Regel #72 // Benen spreken meer dan woorden. Tenzij je regelmatig je superioriteit bewijst weerhoud je er van om uitvoerig te spreken over je vermogens, hartslag of andere rijgegevens. Zie ook Regel #74.

Regel #73 // Versnellings- en remkabels moeten op de optimale lengte worden gemaakt. Kabels moeten een perfecte boog vormen rond de balhoofdbuis en, waar mogelijk, kruisen onder de onderbuis. De rechter versnellingskabel moet naar de linker kabelstop gaan en vice versa.

Regel #74 // Alleen kleine fietscomputers. Laat de gegevens achterwege en rij op gevoel; weinig is te vergelijken met het plezier om zo hard te rijden als je geest toelaat. Leer je lichaam kennen, mediteer op Regel #5 en leer jezelf tot het uiterste te drijven. Vermogensmeters, hartslagmeters en GPS zijn log, lelijk en overbodig. Elke fietscomputer moet, indien nodig, eenvoudig, klein, op de stuurpen gemonteerd en draadloos zijn.

Regel #75 // Racenummers zijn voor races. Haal het van je fiets voor de volgende trainingsrit, want hoe cool je het ook vindt, het ziet er niet cool uit. Tenzij je in een race zit. In dat geval ziet het er cool uit.

Regel #76 // Helmen moeten aan de stuurpen worden gehangen. Als je je helm niet draagt (omdat je bier drinkt), moeten de helm aan de stuurpen worden geklikt en vervolgens over je stuur worden gedrapeerd.

Regel #77 // Respecteer de aarde; geen zwerfvuil. Fietsen is geen excuus om zwerfvuil te maken. Gooi je lege gelzakjes, energiereepverpakkingen of lekke binnenbanden niet op de weg of in de bosjes. Stop ze in de zakken van je wielershirt en deponeer in de volgende afvalbak.

Regel #78 // Verwijder onnodige uitrusting. Bij het racen in een criterium van 60 minuten of minder moet de tweede (ongebruikte) bidonhouder worden verwijderd om de esthetiek van de racefiets te behouden.

Regel #79 // Vecht voor je stadsgrenzen. Plaatsnaamborden moeten worden betwist of je moet op zijn minst doen alsof als je er geen zin in hebt of te brak bent om hard te fietsen.

Regel #80 // Wees altijd weloverwogen nonchalant. Wachtend op anderen voor de rit of bij de start voor de race, moet je rustig zijn en op je bovenbuis rusten. Dit kan worden uitgebreid tot elke keer dat je op de fiets zit, maar niet rijdt, zoals bij stoplichten.

Regel #81 // Praat er niet over. Ritten en crashes mogen alleen in detail worden besproken en herbeleefd wanneer de betrokken renner externe hulp nodig had bij herstel. Raadpleeg anders Regel #5.

Regel #82 // Geen blootliggende huid. Tijdens het rijden in de kou of onder Regel #9-omstandigheden vol met armstukken, mag er in geen geval een blootliggende huid zijn tussen de zomen van je wielershirt en de zomen van je armstukken. Als dit gebeurt, moet je ofwel een uitrusting dragen die goed past of je spierballen vergroten. Armstukken kunnen echter om de polsen worden geschoven in wisselvallig weer scenario's, met name die met Regel #9-omstandigheden. Het geen blote huid-principe is ook van toepassing op knie- en beenstukken met de variatie dat deze in geen geval rond de enkels mogen worden geplooid. Eddy Merckx heb medelijden met iedereen die in zo'n droevige, droevige toestand wordt betrapt. Het is belangrijk op te merken dat hoewel men armstukken kan dragen zonder knie- of beenstukken te dragen, men geen knie- of beenstukken kan dragen zonder armstukken (of een wielershirt met lange mouwen). Het is volkomen ongepast om onbedekte armen te hebben, terwijl de knieën worden bedekt, met uitzondering van korte perioden waarin de armstukken naar de polsen kunnen worden geschoven tijdens het bergopwaarts gaan in een wisselvallig weersituatie. Als het weer verandert en men een laag moet verwijderen, moeten de knie-/beenbedekkingen voor de armbedekkingen gaan. Als dat betekent dat genoemde rijder zijn knie- of beenwarmers moet uitdoen tijdens het racen, dan is dit een vaardigheid die hij zich eigen moet maken. De enige uitzondering zou zijn voor een evenement waarbij iemand van plan is geen arm- of beenstukken te dragen tijdens het racen, maar wel graag de benen warm houden voordat het evenement begint; hoewel het dragen van een shirt met lange mouwen over de racekit op dit moment ook wordt geadviseerd. Men mag niet vergeten de beenstukken te verwijderen.

Regel #83 // Wees zelfvoorzienend. Tenzij je wordt gevolgd door een ploegauto, repareer je je eigen lekke banden. Je doet dit doelmatig, met je eigen vaardigheden, met je eigen apparatuur en zonder te klagen dat je dure banden zo strak zijn dat je met je nietige duimen niet over je dure velg krijgt. Het lot van een rijder die er niet in is geslaagd zichzelf uit te rusten in overeenstemming met Regel #31, of die niet weet hoe deze uitrusting te gebruiken, wordt bepaald naar goeddunken van een begeleidende of naderende rijder in overeenstemming met Regel #84.

Regel #84 // Volg de Code. Uit respect voor de erecode van de Domestique, geeft de aankondiging van een lekke band tijdens een trainingsrit het recht - maar niet de verplichting – aan alle renners die dan in het peloton aanwezig zijn om te stoppen met rijden zonder bang te hoeven zijn om als Watjes te worden bestempeld. Alle gestopte renners zijn dan gerechtigd - maar niet verplicht - om assistentie, instructie en/of strenge kritiek op de techniek van de bandenmonteur te verlenen. De duur van een stop volgens Regel #84 is geheel naar eigen inzicht, maar is over het algemeen omgekeerd evenredig met de resterende tijd die beschikbaar is voor espresso na het rijden.

Regel #85 // Daal af als een professional. Alle afdalingen zullen worden ondernomen met snelheden die door minder getalenteerde mensen algemeen als "belachelijk" of "krankzinnig" worden beschouwd. Bovendien zullen alle bochten worden afgelegd in een buiten-binnen-buiten traject, met het buitenste been gestrekt en het binnenste been op de juiste manier gekanteld (maar niet te ver om een motorracer na te bootsen, want u bent er geen), om te helpen bij het evenwicht en het creëren van een aantrekkelijke esthetiek. Remmen worden over het algemeen niet gebruikt, maar indien absoluut noodzakelijk pas vlak voor de bocht. Zie ook Regel #64.

Regel #86 // Niet half wielen. Nooit uw rijpartners half wielen; het is een vreselijke belediging het is altijd de andere man die het tempo bepaalt. Tenzij je natuurlijk aan het doodgaan bent, in welk geval het een uitstekende intimidatietechniek is.

Regel #87 // De rit begint op tijd. Geen uitzonderingen. Het voordeel van altijd op tijd vertrekken is groot. Anderen zullen precies één keer te laat zijn. Je geeft aan dat de heiligheid van deze rit, zoals alle attracties, niet iets is waarmee je moet rotzooien. Je toont, niet met woorden maar met daden, je betrokkenheid. Als bonus maak je meer tijd voor espresso of bier na het rijden. Met "op tijd" wordt natuurlijk bedoeld op V na het hele of halve uur.

Regel #88 // Niet versnellen. Als je naar voren komt om je kopbeurt in de wind te nemen, zie Regel #67, verhoog dan niet plotseling het tempo, tenzij je probeert te demarreren. De sleutel tot het handhaven van een hoge gemiddelde snelheid is om met je metgezellen samen te werken en geen gaten in het peloton te laten ontstaan. Het is toegestaan om het tempo geleidelijk op te voeren en als dit ertoe leidt dat mensen worden gedropt, dan zijn ze eraf gereden en hebben ze sowieso geen nut voor het peloton. Als je achter iemand fietst die ineens versneld, berisp de overtreder dan niet met kreten van "Niet Harder", tenzij de overtreder een Fransman is die Harder heet.

Regel #89 // Spreek het correct uit. Alle races worden aangeduid met de naam die in het land van herkomst wordt gegeven, en er wordt voor gezorgd dat de naam zo goed mogelijk wordt uitgesproken. Voor Belgische koersen heeft het de voorkeur om de naam te kiezen die in de regio van herkomst wordt gegeven, hoewel het naar eigen goeddunken van de spreker is om ofwel de Vlaamse of Waalse uitspraak te gebruiken. Dit principe is ook van toepassing op de namen van de renners, fiets- en onderdeelmerken en fiets uitdrukkingen.

Regel #90 // Kom nooit van het grote blad. Als het steiler wordt, moet je gewoon harder op de pedalen trappen. Toen hij erop aandrong, antwoordde de Johan Museeuw eenvoudig: "Ja, waarom zou je het rustiger aan doen?" Het is uiteraard acceptabel om even naar het kleine blad te schakelen bij het 20% gedeelte van de Kapelmuur.

Regel #91 // Geen eten bij trainingsritten onder de vier uur. Deze komt van Johan Museeuw, die zei: "Ja, geen eten bij ritten onder de vier uur. Je moet wat afvallen." Of, zoals Laurent Fignon het uitdrukte, soms moeten we, als we trainen, gewoon naar buiten gaan om de Man met de Hamer te ontmoeten. De uitzondering zijn natuurlijk zware ritten van meer dan twee uur en races. Als je van plan bent langer dan vier uur buiten te zijn, begin dan met eten voordat je honger krijgt. Dit geldt ook voor energiedranksupplementen.

Regel #92 // Niet sprinten vanaf de remkappen De enige uitzondering zijn renners wiens naam begint met Guiseppe en eindigt met Saronni. Bekijk de Goodwood Worlds van 1982.

Regel #93 // Afdalingen zijn niet bedoeld voor herstel. Herstelrankjes zijn voor herstel.

Afdalingen zijn bedoeld om net zo zwaar en veeleisend te zijn als - en veel gevaarlijker dan - de beklimmingen. Klim hard, daal af om een gat te dicht en open er een. Afdalingen moeten pijn doen, geen tijd voor herstel zijn. Herstel is alleen bedoeld voor de kroeg.

Regel #94 // Gebruik het juiste gereedschap voor de klus en gebruik het gereedschap op de juiste manier. Fietsonderhoud is een kunst; gereedschappen zijn ontworpen om specifieke doeleinden te dienen, en het is essentieel dat de Velominatus leert elk gereedschap correct te gebruiken wanneer ze aan hun trouwe machine werken.

Regel #95 // Til uw fiets nooit boven uw hoofd. Het is in geen geval toegestaan om je fiets boven je hoofd te heffen. De enige uitzondering is bij plaatsing op de imperiaal van een auto.