Domein:	Thema:	Oefening:
GROEPSRIJDEN	BASISVARIANTEN	OVERZICHT

Wat: tips wanneer je welke manier van groepsrijden kunt gebruiken

1. Speeddaten; geschikt voor alle routes waar je twee aan twee breed kan fietsen
2. Kop-over-kop; alleen geschikt voor overzichtelijke routes, omdat aandacht voor omgeving vermindert
3. Enkele lint; geschikt voor smalle wegen met blinde bochten. Aandacht hierbij voor hartslag/techniek
4. Waaier; alleen geschikt voor rustige routes. Handig bij zijwind en nat parcours (> geen spray in je gezicht)
5. Dubbel waaier; combinatie waaier en kop-over-kop. Alleen geschikt voor brede en overzichtelijke routes

Voor iedere variant zijn kaartjes uitgewerkt met uitgebreidere tips & tricks

De Utrechtse
Wielervereniging

Probeer in een gelijkmatig tempo te fietsen, zodat er geen onrust in de groep ontstaat. Ook is het voor degenen die achteraan fietsen duidelijker wat ze kunnen verwachten. Houd in de gaten of de mindere fietsers het tempo nog aankunnen, pas eventueel de snelheid aan.