

ZWBulletin

De officiële nieuwsbrief van ZWB Cycling



Welkom bij een nieuwe editie van het ZWBulletin

Met trots presenteren we deze week een bijzondere eerste uitgave van onze volledige, kersverse redactie: **Stijn** (eindredactie), **Rick** (wetenschap), **Larissa** (vormgeving), **Maarten** (interviews/ideeën), **Joost** (columnist) en **Kevin** (ZWB B en Emerald schrijver). Samen zorgen we ervoor dat het ZWBulletin hét platform blijft voor nieuws, resultaten en de mooiste verhalen binnen onze community.

We nodigen jullie ook uit om een bijdrage te leveren! Heb je een leuke quote, een kort wedstrijdverslag of ander nieuws? Stuur het gerust in, een kort wedstrijdverslag van een renner is altijd leuker dan wat Chad maakt. 😊 Samen maken we dit **ZWBulletin** nog leuker!

In dit ZWBulletin:

RESULTATEN ZWIFT RACING LEAUGE - RACE 4

WETENSCHAPSCOLUMN

CLUB LADDER 5V5

UIT DE GROEPSAPP

ZWB UPDATES

VOORUITBLIK

RESULTATEN ZWIFT RACING LEAGUE - RACE 4

ZWB A1: Met vijf man sterk reed het team naar de overwinning in hun divisie. **Robin** leverde een indrukwekkende prestatie met een gemiddeld vermogen van 4,8 W/kg, wat bijdroeg aan een gemiddelde snelheid van 48,38 km/u. Een overwinning met een voorsprong van 14 seconden!

ZWB A2: Ondanks het ontbreken van een vijfde en zesde renner finishte het team als zevende. **Kick** leverde een ijzersterke prestatie met 4,32 W/kg, maar het team verloor wat tijd in de slotfase. Ook bleef de comeback van **Casper** niet onopgemerkt.

C League: ZWB C1: Het team startte deze week met een duidelijk Belgisch Blok als motor: liefst 4 man sterk, aangevuld door **Joost** '#IkRijAlleenTTT' en **Ad** '#IkDoeGeenTTT'. Het plan was vooral te oefenen met het overnemen van de koppositie en hoewel dit in het begin wat stroef ging, kwam er richting het einde duidelijk flow in. Resultaat: een prima 5e plek met nog ruimte voor verbetering! Eervolle vermelding voor onze nieuwe Belgische aanwinst **Bram** die voor de eerste keer meedeed en uitstekend meedraaide, ondanks dat hij een uur naar het geleuter van **Joost** moest luisteren.

ZWB B1: Het B1-team behaalde een mooie derde plek, maar het was geen vlekkeloze race. Na een sterke start viel het team uit elkaar, wat hen tijd kostte. Toch nam **Maarten** het team met een indrukwekkend gemiddeld vermogen op sleeptouw, waardoor ze hun podiumplek konden veiligstellen.

ZWB B2: Het B2-team reed een zeer goed georganiseerde tijdrit, waarin iedereen lang wist mee te draaien. Nieuwe versterkingen **Jos**, **Joël** en **Willem** bewezen hun waarde als de motoren van de TTT. Dankzij deze sterke samenwerking eindigde het team op een knappe vierde plaats.

ZWB B3: Met een vierde plaats in hun divisie was dit team slechts 40 seconden verwijderd van het podium. Een knappe prestatie van dit steeds sterker wordende team.

ZWB ZwiftLadies: De ZwiftLadies begonnen razendsnel aan hun TTT en lagen al snel 15 seconden voor op de concurrentie. Toen de vermoeidheid erin begon te sluipen, zakte de voorsprong. De concurrentie had dat door en maakte daar goed gebruik van. De dames hebben gevochten tot de eindstreep en er een mooie tweede plek uit weten te halen. Zo gunnen we de concurrentie ook nog wat.



Wetenschapscolumn - Rick van Bergen

Laat ik starten met een korte introductie van deze nieuwe “wetenschapsrubriek”. In deze rubriek worden jullie eens per zoveel weken voorzien van een gezonde dosis wetenschappelijke feiten, bekeken vanuit een sport- en trainingfysiologische bril. Ik ben zelf fysiotherapeut, manueel therapeut en werk in bachelor en masteronderwijs om toekomstige sportfysiotherapeuten, manueel therapeuten en orofaciale fysiotherapeuten op te leiden. Vanuit mijn werk en die interesse vind ik het leuk om lang bestaande mythes en stigma's, met een wetenschappelijke bril, te bespreken, te nuanceren en (wellicht) in een nieuw daglicht te plaatsen.

Heb je nou altijd al de ins & outs willen weten van een op de fiets veel besproken onderwerp of thema, let me know en ik ga op zoek. We trappen de eerste editie af met de wetenschappelijke titel:

“Godgloeïende, wat is het toch warm op zolder“

Vandaag zoomen we in op wat de invloed van een ventilator (of soortgelijk elektrische machine) op de snoet van de **ZwiftBoy** of **ZwiftLady** heeft op het leveren van prestaties.

Startend met het antwoord op de vraag: maakt het uit of ik mijzelf koel met gefabriceerde wind, en zo ja, maakt het uit hoe hard die wind dan blaast? Het antwoord: ja dat maakt uit maar nee, het lijkt niet uit te maken hoe hard deze blaast.

In 2023 hebben Bright et al. onderzoek gedaan naar de invloed van airflow (geen airflow – 16 km/h – 30km/h en 44 km/h) op aerobe capaciteit en power output (watt) tijdens indoor fietsactiviteiten in warme omstandigheden. Wat uit literatuur al bekend is, is dat wanneer de omgevingstemperatuur dezelfde of een hogere temperatuur bereikt dan die van de huid (+/- 35 graden), dit resulteert in het verdampen van het zweet als voornaamste bron van koeling voor het lichaam. Je kent dit effect wel van wanneer je buiten fietst op een wat koelere dag en het gevoel hebt nauwelijks te hebben gezweet (maar in werkelijkheid dat wel doet), versus fietsen op een warme dag waarbij het zweet met straaltjes van je lijf loopt. Een feit is dat onvoldoende koeling van je lichaam desastreuze effecten heeft op prestaties.

Zo ook tijdens het Zwiften: onderzoek wees uit dat geen airflow tijdens indoor fietsactiviteiten een afname liet zien van power output terwijl de subjectieve intensiteit gelijk bleef. Ook de aerobe capaciteit (het vermogen van je lichaam om zuurstof efficiënt te gebruiken tijdens langdurige activiteiten) daalde significant. Echter bij een airflow van 16 km/h of hoger werden deze negatieve gevolgen tenietgedaan. Betekenisvolle aanvullende voordelen van 30 of 44 km/h werden echter niet gevonden.

Dus **ZwiftBoy** en **ZwiftLady**: zorg voor een goed gekoelde ruimte en zet de ventilator altijd aan, maar wees bewust dat orkaanwinden geen prestatievoordelen opleveren. Wat het echter wel kan opleveren is een sterk verhaal of een indek-manoeuvere na een onderprestatie tijdens een ZRL of Club Ladder-race. Doe er je voordeel mee !

Bright FM, Clark B, Jay O, Périard JD. Influence of Air Velocity on Self-Paced Exercise Performance in Hot Conditions. Med Sci Sports Exerc. 2023 Aug 1;55(8):1382-1391. doi: 10.1249/MSS.0000000000003168. Epub 2023 Mar 27. PMID: 36989528.

In de volgende editie: “**Het EPO van de ZwiftBoy**”

UPDATES & MEER

Uit de groepsapp: De grote SPD-SL-pedalendiscussie

Het begon met een vraag van Willem Bouwman: *"Welke SPD-SL pedalen nemen?"* Wat volgde was een luchtige, maar diepgaande discussie over de nuances tussen de Shimano R550 en RS500 pedalen.

Bart de Groot gaf zijn nuchtere mening: *"Zwart, gewicht maakt op Zwift toch niets uit."* Joost van der Meulen voegde daar een esthetische dimensie aan toe: *"Fietsen is voor 75% uitstraling. Dat is wel een tientje waard."* De discussie ging verder over duurzaamheid en de eeuwige vraag: zwart of grijs?

De afsluiting kwam van Freek Smulders met: *"Geweldige discussie dit!"* Willem reageerde droog: *"Fijn dat je je er in mengt."* Soms gaat het niet om het antwoord, maar om de charme van de discussie zelf.

Inschrijving als vereniging

Het proces om ZWB Cycling officieel een vereniging te maken is in volle gang. Op dit moment worden de statuten nagekeken en het huishoudelijk reglement opgesteld. De verwachting is dat we volgende week officieel als vereniging geregistreerd staan. Uiteraard zullen we hier uitgebreid bij stilstaan, inclusief wat dit betekent voor ZWB en haar leden. Maarten zal hiervoor een interview afnemen met Han.

CLUB LADDER 5V5

ZWB ZwiftLadies

Een van de hoogtepunten was de race op woensdag over het uitdagende 2015 Worlds Course in Richmond met als tegenstander **SZ Snö**. De 16 kilometer lange route bleek een waar slagveld te zijn, vooral door de pittige start. De stuurtjes werden volop benut, waardoor **Gonda** en **Larissa** steeds naast de groep reden. Was dit een bug? De tegenstander deed een hoop goede tactische aanvallen met de ghost. **Linda** bewees wederom een onmisbare schakel te zijn door een aantal aanvallen te pareren. Op de klim bleef de groep nog redelijk bij elkaar, maar op 23rd Street wisten de **ZwiftLadies** de tegenstanders van zich af te schudden. Op de klim naar de finish maakten **Gina** en **Femke** zich los van de rest. Hoewel een tegenstander nog probeerde terug te komen, lieten zij zich niet gek maken en sleepten de overwinning binnen: 30-20.

Donderdag was het Junge Circuit aan de beurt met als tegenstander **BAKPDL Platinum**. De eerste 40 minuten waren ongeloofelijk saai. **Femke** heeft het tempo er goed in weten te houden anders waren de kijkers op YouTube in slaap gevallen. In de laatste ronde vielen **Gina** en **Larissa** aan op de klim. De tegenstander nam de aanval over en raakte daarmee gelijk twee man kwijt. De eindsprint werd ingezet door de tegenstander, maar toen de sprinttrein van de **ZwiftLadies** op stoom kwam was er geen houden meer aan. Ze kwamen als 1,2,3 over de finish. **Sanneke** wist de twee gelosten nog goed achter zich te houden, waarmee de dames een prachtige uitslag kunnen optekenen: 32-20.

ZWB Emerald

In een spannende wedstrijd op het **Watopia Jungle Circuit** nam ZWB Emerald het op tegen **Chonky Chaser**. Hoewel de uitslag met **24-28** net in het nadeel van Emerald viel, waren er hoogtepunten om trots op te zijn. **Friso** liet zien wat hij in huis heeft met een indrukwekkende eindsprint naar de eerste plek. **Martijn** voegde daar een sterke vierde plaats aan toe. Ondanks de nederlaag toonde het team vechtlust en teamspirit.



ZWBeasts

De ZWBeasts boekten vrijdagavond een overwinning in de Club Ladder tegen de **Down n DIRTy Ospreys** met een eindstand van 30-25. Hoewel het team sterk begon, verliep niet alles volgens plan.

Stijn liet zich vroeg lossen met een tegenstander om deze achter te laten – een tactiek die slaagde. Maar toen **Stijn** probeerde terug te keren, kreeg hij het gat niet meer dicht. Gelukkig stonden er enkele **ZWBeasts** in de kopgroep op. De **de Grootjes** en **Tako** maakten indruk en bezegelden de wedstrijd in een spannende finale, **Rolf** kon net niet mee op de laatste beklimmingen. **Bart's** winnende eindsprint gaf de doorslag, terwijl **Tako**, **Mathijs** en **Rolf** voldoende punten veiligstelden.

VOORUITBLIK

Zwift Racing League: Keith Hill After Party

Op dinsdag 10 december staat de vijfde race van de ZRL op het programma: de **Keith Hill After Party**. Deze route in Londen is grotendeels vlak, maar eindigt met een uitdagende klim op de **Keith Hill KOM**. De totale afstand bedraagt 36,8 km met 435 hoogtemeters. Het belooft een strategische race te worden, waarbij het belangrijk is krachten te sparen voor de slotklim. Meer informatie over de route en tips zijn te vinden op de [website](#).

Club Ladder

De data voor de Club Ladder-wedstrijden van deze week zijn nog niet bekend. Houd de communicatiekanalen in de gaten voor updates en zorg dat je klaar bent voor de volgende uitdaging!

**Het ZWBulletin is weer klaar,
Met races, quotes en nieuws bij elkaar.
De ZWBeasts en ZwiftLadies winnen,
de Emeralds strijden voort,
De redactie blijft schrijven in één akkoord.**

**Van pedalen tot punten, van sprint tot klim,
De sfeer in de groep is nooit te min.
Het teamwork groeit, de prestaties gaan top,
Wij blijven racen, zonder stop.**

**Tot de volgende keer, blijf trappen maar,
Want samen maken we dit jaar weer onwijs waar.**

Groetjes de ZWB Piet! 🎅🚴🌟