

ZWBulletin

De officiële nieuwsbrief van ZWB Cycling



Beste ZWB'er,

Beste ZWB-ers,
Fijn dat jullie weer meelesen in deze editie van ons bulletin. We brengen jullie de volledige artikelen, variërend van humoristische frustraties tijdens het Zwiften tot ambitieuze fietsdoelen voor 2025, de wetenschap achter dat onmisbare kopje koffie en een terugblik op een bewogen seizoen in de Zwift Racing League. Laat je inspireren, lach om de herkenbare ergernissen en geniet van de verhalen van je clubgenoten.

Veel leesplezier!
De redactie van het ZWBulletin



In dit ZWBulletin:

ZWIFT-ERGERNISSEN

FIETSDOELEN 2025

UIT HET PELOTON

**TERUGBLIK ZWIFT RACING
LEAGUE**

ZWB-PROFIELFOTO

**COLUMN: HET EPO VAN DE
ZWIFTBOY**

ZWIFT-ERGERNISSEN

Wie aan Zwiften denkt, denkt aan plezier. Aan afzien, beter worden en vooral: heel veel lol hebben met je clubgenoten. Zo'n vrolijk gezelschap Hollanders en Belgen, altijd goedgemutst en vol goede moed, die ergeren zich vast nergens aan!

Dacht je dat? Gordels om! Hier volgen de meest verschrikkelijke Zwiftergernissen, volgens onze eigen ZWB-community. Hoeveel herken jij er?

Het programma Zwift en alles daaromheen:

- Dat er geen zoekfunctie is in de workout-lijst op de laptop of in de mobiele app. Je kunt wel een favorietenlijstje maken, maar ALLEEN in de app, niet op de laptop. Die workouts komen dan bovenaan te staan op de laptop, maar als je die dan een keer rijdt, verdwijnt 'ie uit het lijstje en kun je weer van voren af aan beginnen!
- Ongewenste (spel)update 5 minuten voor start van race.
- Ongewenste herstart van Windows tijdens je sessie.
- Niet willen connecten van je HRM, ondanks dat je je bek al droog hebt gespuugd om contact te maken met je rikketik.
- Batterij uitval tijdens sessies.
- Het vermoeden (en troost) dat er toch overal onderpresteerders meedoen die verklaren dat je niet wint.

De regels van Zwift:

- Niet in de draft komen door stuurtjes. Ik heb geen stuur!
- De burrito en spook power-ups: zo'n hekel aan die dingen! Burrito's zijn trouwens wel lekker om te eten.

De Zwift-community:

- Mensen die doen alsof een Zwift group ride een race is en er vervolgens op Strava over opscheppen dat ze hoog eindigen.
- 'Grappenmakers' met 'Dad-jokes'.
- Iedereen die vindt dat Zwift een politieke arena is waar ze steun moeten betuigen aan welk soort conflict dan ook in de wereld.
- Iedereen met z'n gewicht of leeftijd in z'n naam. Niemand boeit 't dat je 70 bent halve zool: Niet Zeiken Doorfietsen!
- Zwifters die in hun naam hebben staan dat ze aan het herstellen zijn van een operatie.
- Coffee break voor het enige hupje in de pacer ride. Klootzakken!
- Namens alle mannen met een BMI boven de 20: schaam je als volwassen vent van 50 kilo dat je de heuvels opvliegt, maar wel moet douchen met je armen wijd om niet door het doucheputje te spoelen!
- Gelost worden terwijl je nog tevergeefs roept naar je maten om in te houden.
- Dat na 6 uur overleg over teamtactiek iemand direct in de eerste kilometer een ander plan trekt.
- Zelf al redelijk in het rood zitten om vervolgens iemand met kalme stem (en teveel talent) horen vragen of we nog een keer volle bak aangaan.
- In de chasse patate komen te zitten, nadat je dacht nog wel even een gaatje van 10 seconden te kunnen dichten. En dan weten dat je in de sprint helemaal afgeslacht gaat worden.

Aah.... Wat moeten we toch allemaal weer zin hebben om dinsdag op die fiets te klimmen!

Ride on vrienden!
Maarten

UIT HET PELOTON

NK E-RACING 2025

Zondag 23 februari stond het NK e-racing op het programma. Bij de dames en heren was ZWB goed vertegenwoordigd.

*Na een zenuwslopende wedstrijd wist Larissa als derde te eindigen. In de eindsprint moest zij twee andere rijders voor zich dulden.

Bij de heren was het ook spannend tot het einde. Vooral toen Stijn op een paar kilometer voor de finish alleen in de aanval ging. Hij wist dit tot een paar meter voor de streep vol te houden en uiteindelijk een mooie vierde plek te bemachtigen.

De volledige race van de dames en de finish van de heren is [hier](#) terug te kijken.



*Mocht je je afvragen waar de emotie is in dit korte verslag? De redactie is er zelf ook nog wat ondersteboven van. Luister en kijk vooral de stream terug.

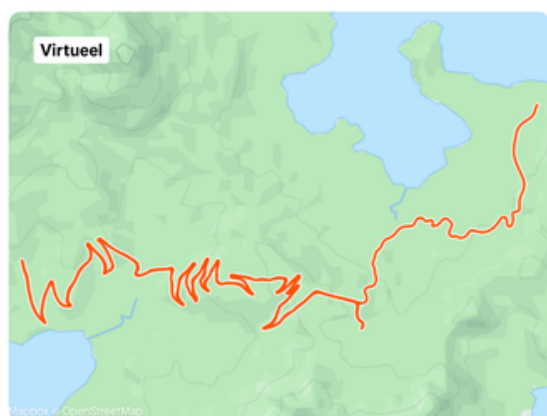


vEveresting

Afstand **210,51 km** Hoogteverschil **8.888 m** Prestaties  **9**



Wekelijkse afstandsdoel bereikt! Geef kudos aan Karen.



FLAMME ROUGE

Op 20 februari is de laatste editie van dit seizoen van de **Flamme Rouge Racing** gestart! Een prachtige kans om in in vorm te rijden voor het wegseizoen en de strijd aan te gaan met andere deelnemers en teams.

De 8888 hoogtemeters van Karen

Waar de één de longen uit het lijf reed op het NK en de ander buiten aan het genieten was van deze prachtige zondag, reed Karen zo vaak de Alpe op dat er een prachtig doel werd behaald: de Everesting.

Wie gaat hier nog overheen dit jaar?

Fietsdoelen ZWB voor 2025:

Van bergen tot criteriums, iedereen heeft zijn plan

Het nieuwe wielersjaar staat voor de deur en de leden van ZWB hebben hun fietsdoelen helder op papier gezet. Van epische tochten in het buitenland tot lokale criteriums, ieder lid heeft zijn eigen ambitie. We nemen je mee langs de dromen, doelen en wedstrijden van dit wielerseizoen.



Tim Wassenaar: Het avontuur in Marokko

Tim heeft voor 2025 een episch doel: de **Atlas Mountain Race**. Dit is niet zomaar een tocht, maar een 1.300 kilometer lange race door de ruige landschappen van Marokko, van Marrakesh naar Essaouira. De deelnemers zijn volledig zelfvoorzienend, wat betekent dat je niet alleen fysiek sterk moet zijn, maar ook goed moet kunnen plannen en improviseren.

"Vooral weer plezier hebben in het fietsen," zegt Tim over zijn motivatie. "Het avontuur trekt me, net als de hallucinaties na een week nauwelijks slapen." Dit soort evenementen zijn niet voor de zwakken van hart, maar met de ervaring die Tim inmiddels heeft opgedaan bij ZWB, zien we hem dit met vertrouwen tegemoet treden.

Rick van Bergen: Een eeuwige rivaal verslaan

Voor Rick draait 2025 om competitie. Zijn doel? Eindelijk Bart de Groot verslaan. Wie de ZWB-groepschat volgt, weet dat deze rivaliteit al langer leeft. *"Het is niet alleen een kwestie van winnen," lacht Rick, "maar ook van mezelf verbeteren."*

Rick plant zijn deelname aan de Dutch Masters of MTB 200 km en de XC Marathon Amerongen. De Dutch Masters is een loodzware uitdaging: 200 kilometer mountainbiken door de bossen van Salland en de Veluwe. De XC Marathon Amerongen, op zijn beurt, is berucht om zijn technische singletracks en uitdagende beklimmingen. Met die tochten op zijn agenda zal Rick ongetwijfeld de kans krijgen om zijn rivaliteit met Bart naar een hoger niveau te tillen.

Michiel van den Beuken: De Mallorca312 bedwingen

Voor Michiel is de uitdaging helder: de **Mallorca312** rijden. Dit is een van de meest prestigieuze granfondo's in Europa, waarbij deelnemers kunnen kiezen uit afstanden van 167, 225 of 312 kilometer. Michiel gaat voor de volledige uitdaging.

"De voorbereiding begint al vroeg," zegt hij. "Het draait niet alleen om het aantal kilometers, maar ook om de lange dagen in het zadel en de hoogtemeters." Met de steile beklimmingen en warme omstandigheden van Mallorca wordt dit geen eenvoudige opgave, maar Michiel is vastberaden.



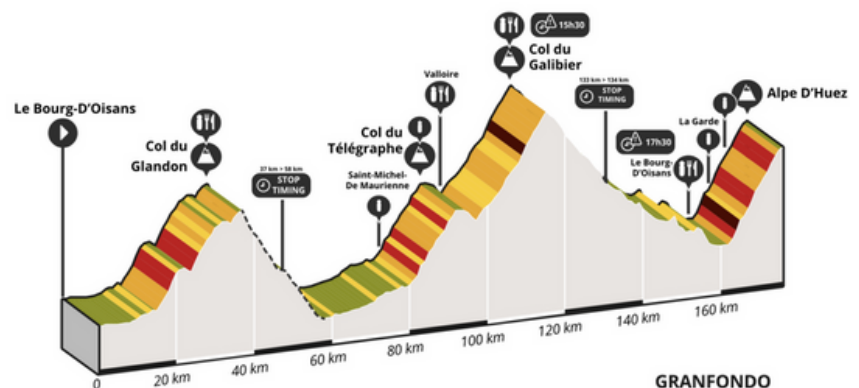
Stijn Martens: De Marmotte veroveren

Stijn heeft zijn blik op de Alpen gericht. Met de Marmotte Granfondo Alpes op zijn agenda wil hij kijken hoe ver hij kan gaan als wielrenner. *"Ik wil weten hoe goed ik kan worden,"* zegt hij. Naast de Marmotte staan ook de Amstel Gold Race, Gran Fondo Belgium en Gran Fondo Vosges op zijn planning.

"De combinatie van gezelligheid met de groep en mijn eigen prestatie maken deze evenementen speciaal," legt Stijn uit.

Tako: Marmotte en hitte-trainingen

Voor Tako draait het wielerjaar 2025 om de ultieme uitdaging: de Marmotte Granfondo Alpes. Hij is van plan om zich goed voor te bereiden met hitte-trainingen. *"Het lijkt me geweldig om IRL samen te rijden met ZWB-maten en te zien hoe ver ik kan gaan."*



Rolf: Van gravel tot avontuur

Rolf heeft zijn pijlen gericht op de UCI Gravel-evenementen, zoals de UCI Turnhout Gravel, UCI Granfondo Aken en de UCI Gravel150 Peize. Daarnaast staat het fietsen van het Pieterpad op zijn agenda. *"Het avontuur trekt mij aan en ik vind het geweldig om nieuwe routes te ontdekken."*

Lod: Uitdaging en snelheid combineren

Lod mikt op de Mallorca312, waar hij binnen 10 uur wil finishen, en streeft naar een top-25-klassering bij een van de gravel-evenementen, zoals in Aken of Valkenburg. *"Het toewerken naar een uitdagend doel en dat behalen, dat geeft me motivatie."*

Kevin Plasmans: De strijd binnenhouden

Kevin ziet 2025 als een uitdaging waarin hij moet omgaan met wisselende omstandigheden. *"Competitie samen met andere ZWB-ers,"* legt hij uit. *"Maar straks breekt er voor mij een 'eenzame' periode aan waarin iedereen naar buiten gaat en ik binnen zal blijven fietsen in Brazilië. Hopelijk kan ik de motivatie dan houden."* Ondanks deze uitdaging blijft Kevin gefocust op trainingsdoelen en het verbeteren van zijn FTP-waarde.

Bart de Groot: Van snelheid naar duurzaamheid

Bart, vaak gezien als de te kloppen man in de ZWB-groepsritten, heeft voor dit jaar een bredere focus. Zijn doel is niet alleen om sneller te worden, maar ook om zijn uithoudingsvermogen over lange afstanden verder te ontwikkelen. *"Ik wil mezelf uitdagen met tochten waarin snelheid en uithoudingsvermogen samenkomen,"* zegt hij. Hij neemt deel aan de Amstel Gold Race, waar hij hoopt zijn snelle benen te combineren met slim koersen in een peloton vol sterke renners.



Larissa Heijboer: Strijden in de Strade

Voor Larissa is 2025 een jaar waarin ze haar grenzen wil verleggen tijdens iconische toertochten. *"Mijn grootste doel is de Strade Bianche rijden en finishen,"* vertelt ze enthousiast. Daarnaast doet ze mee aan de Amstel Gold Race, Luik-Bastenaken-Luik en de Elfstedentocht.

"Het rijden van toffe tochten motiveert mij enorm," zegt ze. *"Ik leef er echt naartoe en geniet van elk moment."*

Janno: Granfondo-avonturen

Janno heeft ambitieuze doelen voor 2025. Hij wil onder de 7 uur rijden tijdens de Marmotte en doet daarnaast mee aan de Strade Bianche, Grand Fondo Vosges en Arlberg Giro. *"Elke tocht is een kans om mezelf uit te dagen,"* zegt hij. *"Daarnaast geniet ik enorm van de trainingsroutes en kleine koersen in Nederland."*

Willem: Sprints en kermiskoersen

Willem heeft zijn zinnen gezet op een mix van Gran Fondo's en kleinere wedstrijden. Met de Amstel Gold Race en diverse kermiskoersen in en rond Nijmegen wil hij zijn sprintvermogen en wedstrijd scherpte verbeteren. *"De gezelligheid met ZWB en samen koers maken motiveren me om harder te trainen."*

Maarten: Conditie verbeteren

Maarten heeft zichzelf als doel gesteld om in 2025 een betere conditie te hebben dan het jaar ervoor. Hij doet mee aan de Amstel Gold Race en ziet dit als een geweldige manier om zijn vooruitgang te testen. *"Fit blijven en steeds meer kunnen fietsen is mijn streven."*

Dirk: Power en gezelligheid

Dirk heeft zichzelf als doel gesteld om zijn sprintvermogen boven de 1250 watt te krijgen. *"Ik wil meedoen aan de Amstel Gold Race, al heb ik nog geen ticket,"* zegt hij lachend. *"Maar het draait voor mij vooral om de combinatie van gezelligheid en competitie."*

AMSTEL GOLD RACE

Mathijs de Groot: Team en persoonlijke groei

Mathijs wil dit jaar deelnemen aan het **NK Tijdrijden** en verschillende regionale wedstrijden rijden met ZWB. *"Als we als team inschrijven en samen koers maken, kunnen we echt iets neerzetten,"* zegt hij enthousiast. *"Daarnaast wil ik gewoon weer een stukje beter worden en mooie avonturen beleven."*



Moniek Groothuis: Bucketlistdromen verwezenlijken

Voor Moniek is 2025 een bijzonder jaar. Ze wil deel 2 en 3 van het Pieterpad fietsen en meedoen aan Limburgs Mooiste. *"Dit is echt een bucketlist-project. Je leeft maar één keer,"* zegt Moniek met een glimlach.

Remco Kuijpers: Van toertochten naar wedstrijden

Na vorig jaar vooral toertochten gereden te hebben, wil Remco Kuijpers dit jaar de overstap maken naar wedstrijden. *"Het nieuwe categorie-systeem maakt het voor mij interessant om te zien waar ik sta,"* zegt hij. Zijn doel is om zijn eerste ervaringen op te doen in lokale wedstrijden, waaronder de WVAN Criteriums.

Deze criteriums zijn populair bij amateurwielrenners die zich willen meten met anderen. Met korte, intensieve rondes vraagt het om explosiviteit, techniek en tactiek. Remco ziet dit als de perfecte manier om zijn competitieve kant naar voren te brengen en zijn vaardigheden verder te ontwikkelen.

EVENEMENTEN OP DE KALENDER

Met deze ambitieuze doelen in gedachten, zetten we de belangrijkste evenementen op een rij:



Datum	Evenement	Locatie
7-15 februari 2025	Atlas Mountain Race	Marokko
9 maart 2025	Strade Bianche	Toscane, Italië
22 maart 2025	<u>Baanwielrenclinic</u>	Apeldoorn, Nederland
5 april 2025	Tour de <u>Flandres</u> Cyclo	Vlaanderen, België
19 april 2025	Amstel Gold Race	Limburg, Nederland
26 april 2025	Mallorca312	Mallorca, Spanje
20 juni 2025	Marmotte Granfondo Alpes	Frankrijk
20 september 2025	XC Marathon Amerongen	Amerongen, Nederland

De drijvende kracht achter de doelen

De motivatie achter deze doelen verschilt per lid, maar enkele thema's keren steeds terug:

- **Avontuur en plezier:** Voor velen gaat het om nieuwe ervaringen opdoen en genieten van de reis.
- **Competitie en prestatie:** Sommigen willen zichzelf verbeteren of rivalen verslaan.
- **Fitheid en gezondheid:** Regelmatig fietsen draagt bij aan een betere conditie en algemeen welzijn.

Conclusie: Samen naar nieuwe hoogten

Met doelen die variëren van epische avonturen in het buitenland tot het verbeteren van persoonlijke records, belooft 2025 een spectaculair wielerjaar te worden voor ZWB. Of je nu Tim aanmoedigt in de Atlasgebergten of Rick en Bart volgt tijdens hun rivaliteit, één ding is zeker: de teamgeest van ZWB zal dit jaar sterker zijn dan ooit.

TERUGBLIK ZWIFT RACING LEAGUE - ZWIFTLADIES

ZWB Zwiftladies kroont zich tot kampioen! 🏆

Wat een seizoen voor de ZWB Zwiftladies! Met een totaal van 84 punten en veel individuele podiumplekken pakte het team op indrukwekkende wijze de eindoverwinning in hun divisie van de Zwift Racing League. In een spannende strijd met CrushPod Wyrd (83 punten) bleef het team tot het einde gefocust en wist ze met een ijzersterke reeks races de titel binnen te halen.

De Zwiftladies begonnen sterk met een tweede plaats in race 1, gevolgd door een overwinning in race 2. Halverwege het seizoen werd het spannend, toen de concurrentie dichterbij kwam en het team genoeg moest nemen met een vierde plek in race 3. Maar zoals kampioenen dat doen, herpakte het team zich en eindigde de laatste drie races op het podium.

Spannend tot de laatste race

Met een voorsprong van slechts 1 punt op CrushPod Wyrd bleef het tot de laatste race razend spannend.

De constante topresultaten zorgden er echter voor dat ZWB Zwiftladies nét genoeg marge had om de eindoverwinning veilig te stellen. Ook Aeonian Bandidas (79 punten) en Wahoo Esports Etoiles (78 punten) zaten er dichtbij, maar konden niet meer aanhaken in de strijd om de eerste plaats.

Een dikverdiende titel

Deze overwinning is het resultaat van teamwerk, doorzettingsvermogen en slimme tactische keuzes. De Zwiftladies hebben bewezen dat ze onder druk kunnen presteren en zich staande houden in een competitie waar de verschillen klein zijn.

Nu is het tijd om te genieten van deze prachtige titel, maar één ding is zeker: volgend seizoen komen de kampioenen terug, sterker dan ooit!

🎉 Gefeliciteerd, ZWB Zwiftladies! 🏆🚴



TERUGBLIK ZWIFT RACING LEAGUE - ZWB C

ZWB C knokt zich naar een solide middenmoot

Met een 6e plaats en 62 punten heeft ZWB C een seizoen vol strijd en veerkracht achter de rug in de Zwift Racing League. Ondanks een lastige start wisten ze zich in de tweede helft van de competitie sterk te herpakken en zo een plek in de veilige middenmoot te bemachtigen.

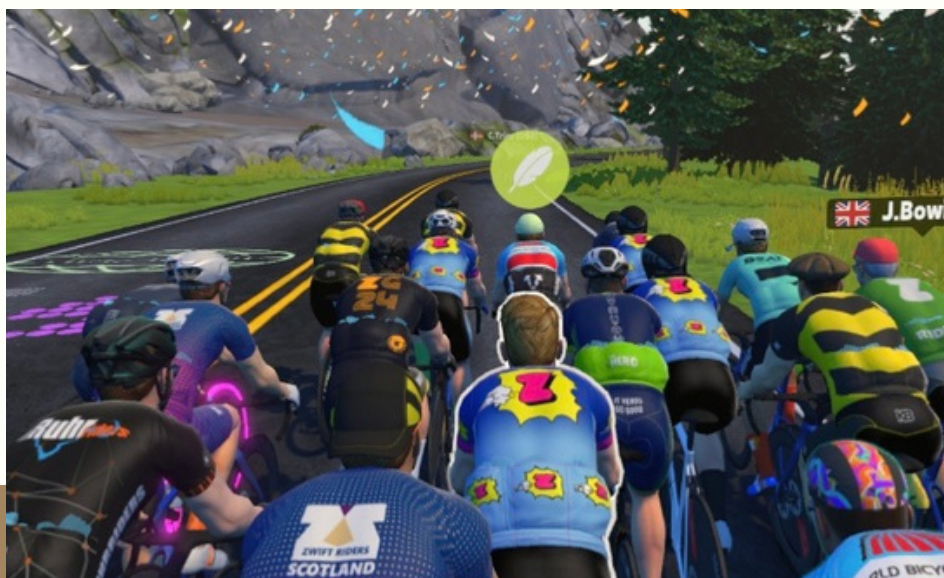
Het seizoen begon met een 8e plek in race 1, gevolgd door een wat mindere race 2 waarin ze als 9e finishten. Maar vanaf dat moment begon ZWB C zich te herpakken. In race 3 en 4 haalden ze respectievelijk een 6e en 7e plaats, waarna het echte vuurwerk kwam in de laatste twee races. Een 4e plaats in race 5 en een 5e plaats in race 6 zorgden ervoor dat ze de concurrentie achter zich lieten en met opgeheven hoofd het seizoen afsloten.

Met slechts 1 punt verschil met BEAT Cycling Club C1 (63 punten) en een kleine voorsprong op ZRSscot Cullin The Gang (58 punten) was het tot de laatste race spannend. Maar de sterke slotfase zorgde ervoor dat ZWB C zich nét voor hen wist te nestelen.

Opbouw voor de toekomst

Hoewel een podiumplek nooit echt in zicht was, heeft ZWB C laten zien dat ze zich kunnen meten met de betere teams in de competitie. Als het team volgend seizoen de eerste helft net zo sterk rijdt als de laatste races, kunnen ze zomaar een gooi doen naar de top-5.

Voor nu mogen ze tevreden terugkijken op een seizoen waarin ze zich hebben bewezen als een team dat vecht tot de laatste meter. Volgend jaar weer, maar dan nog sterker!



TERUGBLIK ZWIFT RACING LEAGUE - ZWB B

ZWB B1 heerst over de competitie en pakt de eindoverwinning! 🏆🔥

Wat een seizoen voor ZWB B1! Met een indrukwekkend totaal van 93 punten wist het team zich tot kampioen te kronen in deze divisie van de Zwift Racing League. Vanaf het begin stond er geen maat op hun dominantie: zes races, zes keer op het podium, en geen enkele keer buiten de top-3.

Het fundament voor de eindzege werd al vroeg gelegd met een zege in race 1. Hierna volgden ijzersterke prestaties, met nog een 2e plaats in race 2 en wederom twee overwinningen in race 3 en 4. Alsof dat nog niet genoeg was, haalde ZWB B1 in race 5 en 6 nog een 3e en een 1e plek binnen om de concurrentie definitief op afstand te zetten.

De strijd met TFC Starfighter (90 punten) bleef tot het einde spannend, maar door de foutloze consistentie van ZWB B1 kwam hun titel eigenlijk nooit serieus in gevaar.

BEAT Cycling Club B2 en Sportsolid B probeerden aan te haken, maar bleven steken op respectievelijk 77 en 75 punten.

Een overwinning met een boodschap

Deze titel is niet alleen een bekroning op een fantastisch seizoen, maar ook een signaal naar de rest van de competitie: ZWB B1 is hier om te blijven. De vraag is niet óf ze volgend seizoen weer bovenin mee zullen doen, maar hoeveel tegenstand de concurrentie nog kan bieden.

Het team mag nu even genieten van een welverdiende rustperiode, maar er is geen twijfel over mogelijk: de kampioenen van ZWB B1 zullen volgend seizoen met nog meer honger terugkomen.

🚴🏆🔥 Gefeliciteerd, kampioenen! 🏆🔥

ZWB B2 vecht zich door het seizoen, maar eindigt in de gevarenzone

Met een 10e plaats en 46 punten kende ZWB B2 een zwaar seizoen in de Zwift Racing League. Hoewel het team tot de laatste races bleef knokken, wist het niet genoeg punten te sprokkelen om zich echt veilig te spelen.

De competitie begon met een 7e plaats in race 1, gevolgd door een mindere race 2, waarin het team 8e werd. Dit patroon zette zich door in de daaropvolgende races, met een 8e plek in race 3 en een 7e plek in race 4. Ondanks een constante strijd om punten, wist ZWB B2 nergens echt door te breken naar de hogere posities.

De laatste twee races boden nog een kleine kans om omhoog te kruipen, maar met een 7e en 7e plaats bleef het team steken in de onderste regionen.

Uiteindelijk moesten ze genoeg nemen met een plek net boven Moonglu CC B en LEVEL PHANTOMS, die respectievelijk 36 en 5 punten wisten te behalen.

Blik op de toekomst

ZWB B2 zal terug moeten naar de tekentafel. Dit seizoen was er wel inzet en strijdlust, maar ontbrak het net aan dat extra beetje vermogen om structureel hoger te scoren. Met een sterkere ploegopstelling en een slimme tactische aanpak zou het team volgend seizoen een nieuwe poging kunnen wagen om zich in de middenmoot te vestigen. De moraal? Niet opgeven, blijven bouwen en sterker terugkomen!

🚴🏆🔥 Op naar revanche in het volgende seizoen! 🚴🏆🔥

TERUGBLIK ZWIFT RACING LEAGUE - ZWB A

ZWB A1 ontsnapt aan degradatiespook

Met een achtste plaats in het eindklassement en 61 punten kan ZWB A1 opgelucht ademhalen: het team blijft behouden voor deze divisie in de Zwift Racing League. Maar makkelijk was het allerm minst. De laatste weken hingen ze gevaarlijk dicht bij de rode streep, en het degradatiespook lag op de loer.

Het seizoen begon nog solide met degelijke prestaties in de eerste races. De piek kwam in race 2, waarin ZWB A1 knap 5e werd en daarmee 12 punten pakte. Even leek het team zich comfortabel in de middenmoot te nestelen. Maar toen sloeg het noodlot toe: halverwege de competitie kreeg het team te maken met een golf van griepgevallen en afwezigheden door vakanties, waardoor ze opeens met een uitgekleden selectie moesten koersen. De impact was direct zichtbaar in de resultaten: races waarin normaal stevige punten werden gescoord, eindigden nu met magere oogsten.

Met slechts een paar punten voorsprong op WATT Eagles (58 punten) en BEAT Cycling Club A1 (45 punten) werd het een zenuwslopende slotfase. Uiteindelijk bleek de voorsprong nét genoeg om degradatie te voorkomen. De laatste race leverde een 4e plaats en 13 cruciale punten op, waarmee ZWB A1 de deur naar de lagere divisie definitief dichtgooide.

Het seizoen werd dus overleefd, maar de lessen zijn duidelijk: voor het volgende seizoen overwegen we een officieel vakantieverbod en verplichte quarantaineweken tijdens griepgolven. Want het bleef nu spannend tot het eind. Gelukkig kan het team nu, met de voeten op de virtuele grond, opgelucht vooruitkijken naar een nieuw seizoen – zonder het spook van degradatie dat hen in de nek hijgt. Daarnaast geeft de laatste race hoop voor de toekomst, want daarin werd de nummer 3 van deze competitie verslagen!

🚴 Op naar de finals! 🏆🔥

ZWB A2 eindigt sterk en grijpt nipt een top-5 klassering

Met een gedeelde 4e plaats (71 punten) in het eindklassement van de Zwift Racing League heeft ZWB A2 een solide seizoen neergezet. In een competitie waarin de verschillen klein waren, wist het team zich met een sterke eindsprint naar de veilige middenmoot te knokken. De strijd met ABR Cycle Team (ook 71 punten) en LEQP Cingles (70 punten) duurde tot de laatste race, maar ZWB A2 trok aan het langste eind.

Het seizoen begon veelbelovend met een 4e plaats in race 1. Hierna volgden degelijke prestaties met een 6e plek in race 2 en een 5e plek in race 3. Ondanks een dipje in race 5, waarin het team met een 7e plek minder scoorde dan gehoopt, wisten ze zich in de slotfase te herpakken.

De laatste race was de kers op de taart, met een knappe 3e plaats, wat het team net genoeg gaf om in de top-5 te eindigen.

ZWB A2 was geen kanshebber voor de podiumplekken, maar wist zich met consistent rijden buiten de degradatiezone te houden. Een klein foutje minder in race 5 en een top-3 klassering had erin gezeten. Toch mag het team tevreden terugkijken op een competitief seizoen, waarin ze met slimme tactiek en veerkracht de concurrentie achter zich wisten te houden. Met een beetje extra scherpste en misschien een vroege seizoensstart zonder vakantiegangers, zou ZWB A2 volgend jaar zomaar voor het podium kunnen gaan. Maar eerst: even de benen omhoog en nagenieten van deze geslaagde campagne!

ZWB PROFIELFOTO



Jullie komen het ongetwijfeld weleens tegen op Zwift: de tegenstander met een kekke profielfoto, met in de achtergrond het logo van het team waar hij of zij voor rijdt.

Gaaf toch? En wel zo professioneel!

Wil jij ook zo'n te gekke Zwift-profielfoto? Dat kan! Wij geven jullie de mogelijkheid om je Zwift-profielfoto ook op deze manier vorm te geven, zo zien we er als vereniging mooi vertegenwoordigd uit!

Het enige wat je hoeft te doen is een profielfoto van jezelf sturen naar Larissa (nummer is te vinden in de Whatsapp-groep). Zij regelt de rest.

Er zijn een paar punten waar de foto aan moet voldoen:

- Trek je ZWB-shirt aan, heb je die niet? Een neutraal shirt is ook goed;
- Zorg ervoor dat je recht in de camera kijkt;
- Zet alleen je hoofd en schouders op de foto;
- Vergeet niet te lachen! 😊

Ben je zelf handig met dit soort dingen? Met CapCut kan je de achtergrond van een foto verwijderen en zelf op de ZWB-achtergrond plakken. Heb je vragen over CapCut? Dan kan je bij Kevin terecht.



Het EPO van de Zwiftboy

Rick van Bergen

Ik ben mij ervan bewust: de titel is niet woke. Het is niet woke om het concept “Zwiftboy” als mannelijk te bestempelen. Dus: waar ik ZwiftBOY schrijf, mag je je eigen invulling geven.

Terug naar het EPO van de Zwiftboy.

“Mijn lichaam reageerde niet op EPO, en zonder EPO wordt je geen prof”. Aldus Kenneth Mercken, op de vraag waarom hij stopte met koersen.

De scheikundige formule 1,3,7-trimethylxanthine doet weinig bellen rinkelen. Echter, zeg je er bij: zwart, enkel of dubbel, slap of sterk, met of zonder melk, schuimlaagje of niet, alsjeblieft géén zoetje erin, de Java lava, de zwarte motor, het bakkie pleur, dan is het een ander verhaal! De drank die onlosmakelijk verbonden is met de koers en na water de meeste gedronken drank ter wereld. Juist, koffie. Oftewel, het EPO van de Zwiftboy. Menig discussies zijn gevoerd over het gebruik van koffie én de prestatieverhogende effecten van cafeïne, voor, tijdens of na de rit. Maar, zijn deze diepgewortelde overtuigingen wel gebaseerd op feiten of is het zuiver anekdotisch bewijs? Met andere woorden: is dit wel zuivere koffie?

We duiken hieronder in de prestatieverhogende effecten van cafeïne, het gebruik, de hoeveelheden en de timing ervan om jullie tenminste het gevoel te geven dat het daadwerkelijk heeft bijgedragen aan de zojuist behaalde podiumplek, FAL- of FTS-punten of een nieuw behaald w/kg PR.

Cafeïne is pas sinds 2014 legaal voor sporters. Tot die tijd stond het op de dopinglijst. Uit een analyse van 7000 plasjes van atleten die aan sportwedstrijden in Spanje meededen, bleek de gemiddelde cafeïneconcentratie tussen 2004 en 2015 minimaal te zijn gestegen. Wel waren er aanzienlijke verschillen tussen sportdisciplines. De laagste concentraties werden gevonden bij golfers. En de hoogste...? Juist, wielrenners.

Laat ik direct zeggen: er is een gigantische bak aan data (te veel om naar te verwijzen) die uitwijst dat cafeïne, op groepsniveau, positieve effecten heeft op allerlei prestatie-indicatoren bij wielrenners, waaronder een betere reactietijd, een verhoogde beweegsnelheid en het uitstellen van uitputting bij langdurige- én intervalinspanningen. Concreet is drie tot negen milligram cafeïne per kilogram lichaamsgewicht één uur voor de inspanning de aanbeveling die de wetenschap momenteel geeft. Dat is een enorme spreiding als je het mij vraagt! Om mezelf als voorbeeld te nemen: met een lichaamsgewicht van 76kg, zou ik tussen de 228 en 684 mg cafeïne binnen moeten krijgen om voordelen te ervaren. Omgerekend betekent dit 2,5 tot wel 8,5 kopjes koffie óf 5 tot 17 shots espresso. Een ding is dan zeker: slapen na de ZRL zit er niet meer in.

Wat echter interessant is, is dat de belangrijkste veroorzaker van deze enorme spreiding genetisch van aard blijkt. Met name een gen dat codeert voor het enzym dat cafeïne in de lever afbreekt. Een Canadees onderzoek (Guest et al. 2018) deelde de proefpersonen in hun studie in op basis van de aanwezige genvarianten (AA,AC,CC) voor de metabolisering van cafeïne. Er was een genvariant met een snelle metabolisering (AA-variant) versus die met trage metabolisering (AC of CC variant). De onderzoekers zagen dat deelnemers met de AA-variant na inname van een lage dosis cafeïne, een 10 kilometer lange tijddrit tot wel 7 procent sneller afwerkten dan de groep met de AC-variant en tot wel 14 procent sneller dan de groep met de CC-variant, veroorzaakt door het al dan niet aanslaan van de cafeïne.

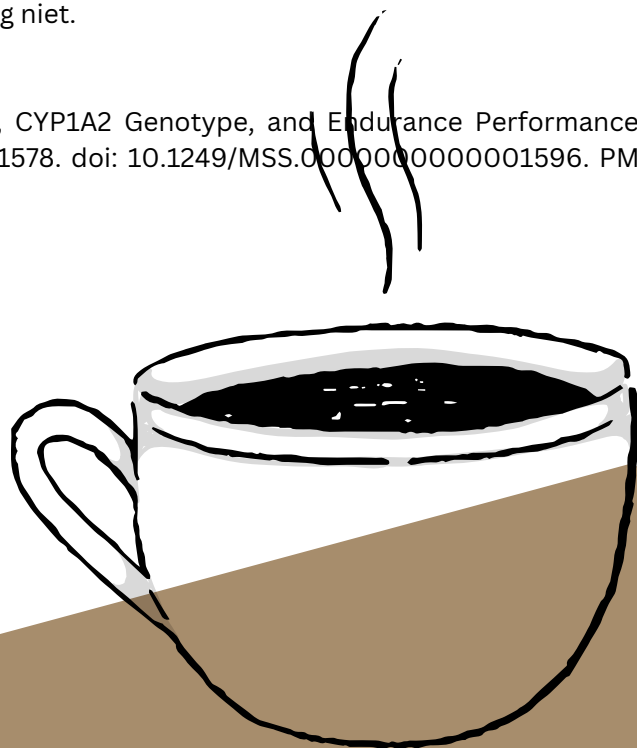
“Mijn lichaam reageert niet op koffie, en zonder koffie wordt je geen prof”. Aldus een Zwiftboy.

Val je onder die “unlucky few” die, in plaats van voordelen, nadelen ondervinden van de inname van cafeïne, dan kun je de koffie altijd nog drinken omwille van de smaak of de gezelligheid. Doe dat dan alsjeblieft niet 1 uur voor je inspanning, want wie weet presteer je wel ondermaats en dát... dat vergeeft de teamcaptain je nooit!

Hoe je te weten komt of je genetisch gepredisponeerd bent voor dit nadelige effect? Geen idee, helaas. Of ja, eigenlijk wel: een DNA-onderzoek met het slijm uit je wangslimvlies zou kunnen helpen.

De koffie loopt inmiddels, sportiever wordt het vandaag niet.
Rick

Guest N, Corey P, Vescovi J, El-Sohemy A. Caffeine, CYP1A2 Genotype, and Endurance Performance in Athletes. Med Sci Sports Exerc. 2018 Aug;50(8):1570-1578. doi: 10.1249/MSS.0000000000001596. PMID: 29509641.



We hopen dat deze editie van het ZWBulletin je net zo inspireert als het ons doet. Of je nu lacht om de herkenbare ergernissen tijdens het Zwiften, je laat meevoeren door de ambitieuze doelen voor 2025, opgaat in de wetenschap achter dat essentiële kopje koffie of met trots terugkijkt op een bewogen seizoen in de Zwift Racing League: één ding staat vast, we zijn samen op pad en bouwen elke rit aan een sterkere community.

Blijf trappen, blijf lachen en vooral: geniet van iedere rit, zowel virtueel als in de echte wereld. Tot de volgende editie van het ZWBulletin!

Fietsende groet,
Het ZWBulletin Team