

Een jaar fietsen

Een heel jaar fietsritten vastleggen met GPS via Garmin en Strava

Willem L. Middelkoop
31 dec. 2016



Een jaar geleden ben ik begonnen met het vastleggen van al mijn fietstochten, inclusief woon-werkverkeer, korte boodschappenritjes en lange Gran Fondo's. Ik heb mijn fietsen uitgerust met Garmin Edge-computers die locatie (GPS), snelheid, cadans en mijn hartslag registreerden. Ik heb meer dan 7683 kilometer afgelegd gedurende 320 uur fietsen. Het is tijd om alle gegevens te bekijken en wat foto's te delen die ik onderweg heb gemaakt!

Fietsgegevens verzamelen

Hoewel het mogelijk is om fietstochten met je smartphone op te nemen, koos ik voor speciale fietscomputers om mijn ritten vast te leggen. Ze bieden nauwkeurigere snelhei-

dsgegevens en kunnen worden aangesloten op externe sensoren, zoals cadans- en hartslagsensoren.

Op mijn Sensa Romagna racefiets gebruikte ik de geavanceerde Garmin Edge 1000 fietscomputer, terwijl ik op mijn VanMoof stadfiets de compacte Garmin Edge 25 gebruikte. Beide fietsen zijn uitgerust met snelheids- en cadanssensoren, en tijdens veel van mijn ritten droeg ik een hartslagmeter. De fietstochten werden geüpload naar Strava voor analyse en aggregatie.

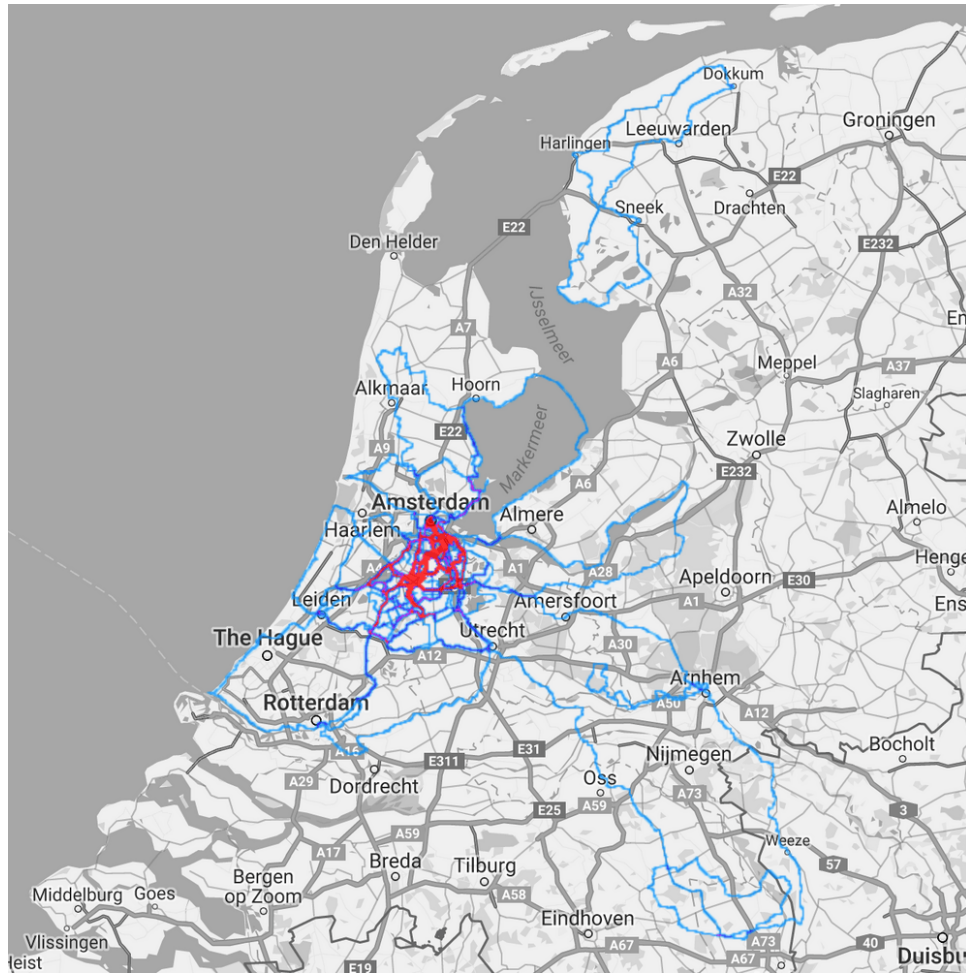
Verzamelde gegevens:

- snelheid (met behulp van GPS en snelheidssensoren)
- afstand
- GPS-locatie (waar ik ben geweest)
- hartslag
- lokale temperatuur
- tijd (van de dag en duur)
- cadans (omwentelingen per minuut van de pedalen)

Onder de ritten waren mijn dagelijkse woon-werkverkeer en korte ritjes naar de plaatselijke supermarkt. Ik heb zelfs mijn nachtelijke ritten naar (en van) de Amsterdamse kroegen vastgelegd. Ongeveer eens per maand reed ik een "Gran Fondo" (Italiaans for langeafstandsrit). In combinatie met de wisselende Nederlandse weersomstandigheden vormden deze langeafstands-ritten (>100KM) een echte uitdaging for zowel mens als machine.

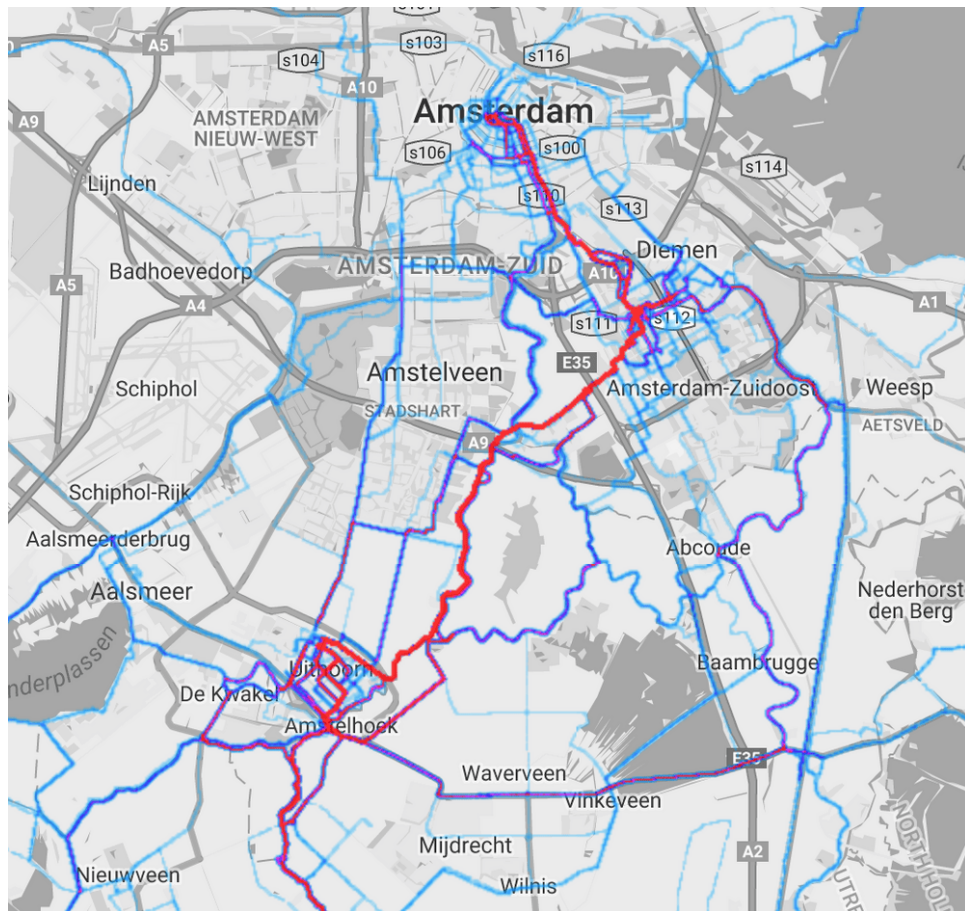
Heatmap: Waar ben ik geweest?

Strava biedt een optie om een heatmap te genereren, die alle GPS-locatiegegevens visualiseert. Hoe vaker een route wordt gereden, hoe roder (of heter) deze wordt (vandaar de naam heatmap).



Heatmap van mijn fietstochten in Nederland. Rood geeft veelgereden routes aan.

Op deze kaart van Nederland kun je duidelijk zien dat ik de meeste van mijn ritten net onder de stad Amsterdam heb gemaakt. Dat is geen verrassing, want daar woon en werk ik.



Heatmap van mijn fietstochten in de omgeving van Amsterdam.

Als we inzoomen op het gebied rond Amsterdam, is mijn belangrijkste woon-werkroute gemakkelijk te onderscheiden. Mijn huis is in Uithoorn (linksonder) en ik werk in Amsterdam-Zuidoost. Je kunt ook alternatieve routes en mijn favoriete gebied in het centrum van Amsterdam zien.

De gegevens samenvatten

Met Strava en Garmin Connect is het mogelijk om de gegevens samen te vatten:

- totale afstand van 7683 kilometer
- totale rittijd van 319 uur en 56 minuten
- wekelijkse gemiddelde afstand van 147,75 kilometer
- wekelijkse gemiddelde rittijd van 6 uur en 9 minuten
- 366 ritten
- 250744 verbrande calorieën
- gemiddelde hartslag van 145 BPM
- maximale hartslag van 198 BPM
- gemiddelde snelheid van 25 kilometer per uur
- maximale snelheid van 57 kilometer per uur
- gemiddelde fietscadans van 83 RPM
- koudste rit, temperatuur van -4 °C (30 december 2016)
- warmste rit, temperatuur van 35 °C (20 juli 2016)

- langste rit 231 kilometer gedurende 9 uur 11 minuten (Fietselfstedentocht, 16 mei 2016)
- snelste woon-werkrit 27 minuten 15 seconden over een afstand van 16,17 KM (35,2 kilometer per uur)

Banden, slijtage

Gedurende het jaar had ik twee lekke banden en versleet ik vier banden. Maar de meest zichtbare slijtage aan de fiets waren mijn pedalen, die waren nieuw toen ik slechts 12 maanden geleden begon...



Dit pedaal was nieuw toen ik begon, zo zien duizenden kilometers fietsen eruit op een pedaal.

Volgend jaar

In 2017 zal ik doorgaan met het verzamelen van fietsgegevens om volgend jaar een back-to-back vergelijking te doen. Volg me gerust het nieuwe jaar in: www.strava.com/athletes/12012433

Het jaar in beeld

Ik heb tijdens veel van mijn ritten foto's gemaakt. Klik op een foto voor een vergroting.



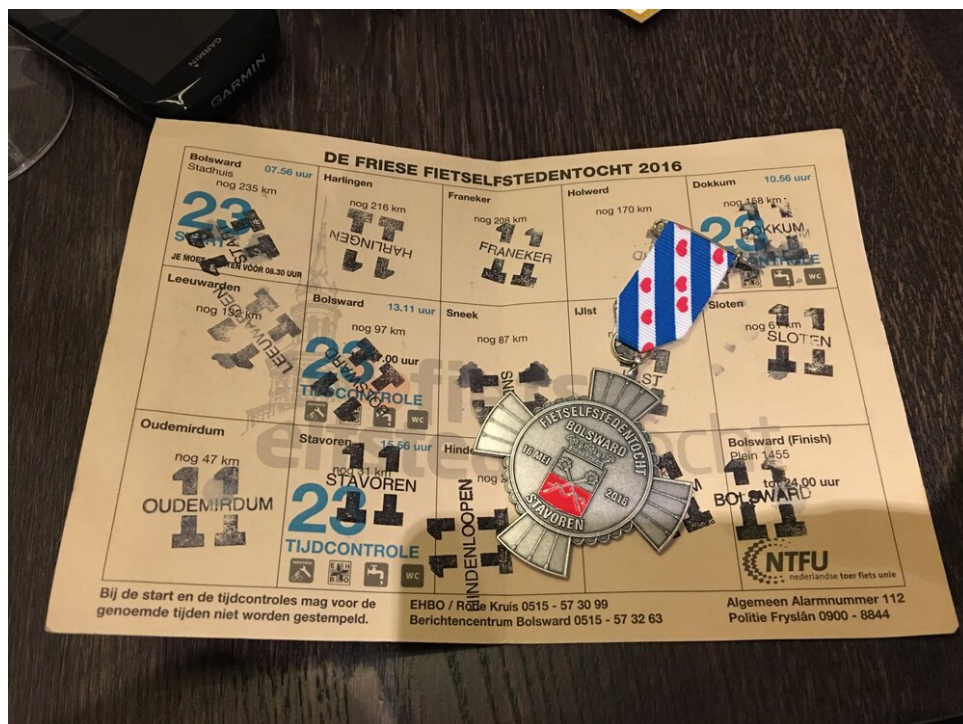
De eerste gran fondo was een rondje om het Nederlandse "Markermeer", een rit van 208,5 km.



Na enkele lange ritten demonteerde ik de fiets om thuis te komen.



Voor langere ritten (>8 uur) had de fietscomputer extra stroom nodig. Ik installeerde een kleine USB-powerbank in mijn zadeltas.



De complete stempelkaart van de "Fietselfstedentocht", met 231 kilometer de langste enkele rit van 2016.



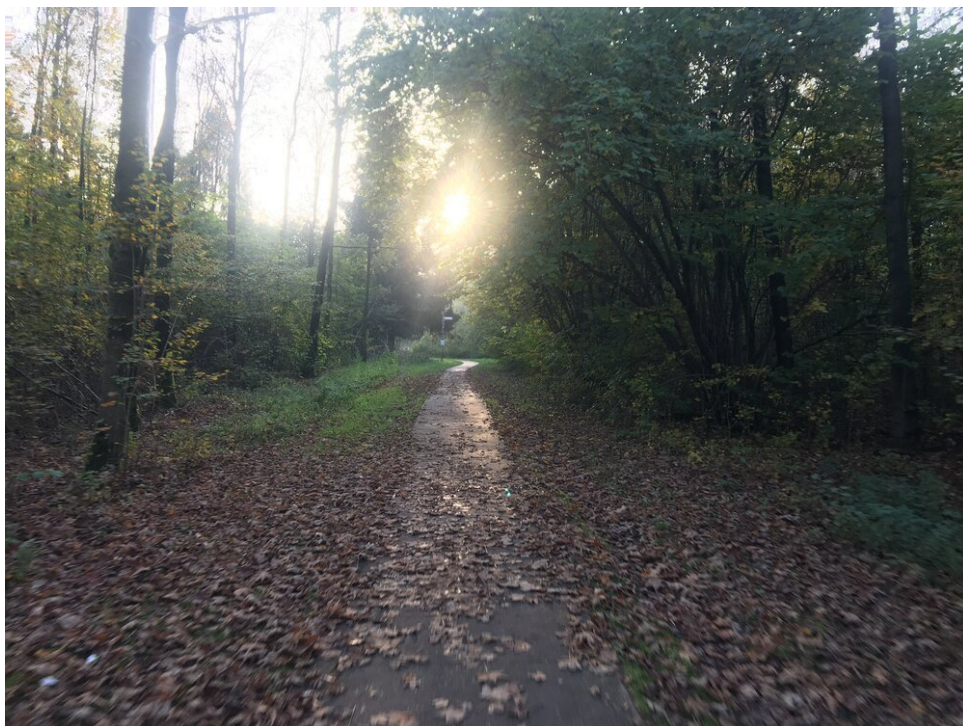
Naast woon-werkverkeer en gran fondo's heb ik ook korte ritjes naar de supermarkt vastgelegd. Zoals deze op de "Bierfiets".



Bij enkele gelegenheden stak ik internationale grenzen over. Deze foto is genomen in Duitsland naast een Autobahn.



Deze foto is genomen tijdens een rit door het bos bij Hilversum. De nabije bomen geven je echt een gevoel van snelheid (en een reden om gefocust te blijven op recht sturen...)



In de herfst werden de dagen korter en werden veel ritten in de schemering of bij zonsopgang gedaan. Het is mooi om de zon op te zien komen of onder te zien gaan.



Deze foto is genomen in het centrum van Leiden tijdens een van de eerste koude dagen van november.



In Nederland is er geen tekort aan dijken. Velen hebben lange, rechte fietspaden erop. Deze is bij "Hoek van Holland", je kunt de industrie van de Rotterdamse Maasvlakte aan de horizon zien.



Een van mijn nachtelijke ritten ging door de McDrive - fietsen zijn blijkbaar welkom :-)



Het was echt koud tijdens deze rit in december. Mijn drinkflessen, handschoenen en schoenen waren bevroren!

Nederland is prachtig op de fiets. Klik op een foto voor een vergroting:



























