

FIETSEN

De complete gids voor de fietser

Inhoud

1. Een fiets kiezen 9

DE JUISTE FIETS VOOR ELKE FIETSER	10
De stadsfiets	10
De racefiets	13
De mountainbike (MTB)	16
De gravelfiets	19
De elektrische fiets	21
De vouwfiets.....	29
De longtail met verlengde bagagedrager	32
De bakfiets met twee wielen	34
De bakfiets met drie wielen	35
De kinderfiets	37
EEN FIETS AANGEPAST AAN JE LICHAAMSBOUW.....	39
Hier moet je op letten	39
ZO KOOP JE EEN FIETS	42
Check de garantie	42
Een tweedehandsfiets kopen	45
Kopen, huren of leasen?	47
De fiscale voordelen	48
De premies.....	51

2. Kies de juiste uitrusting 53

WAT IS VERPLICHT EN WAT WORDT AANBEVOLEN?	54
De basisuitrusting	54
De fietsendrager	61
Apps voor de elektrische fiets	64
Fiets-gps of smartphone?	65
Fietskleding	68
Kleine accessoires.....	70
JE KIND MEE OP DE FIETS	71
Het fietsstoeltje	72
De fietskar	74
De aanhangfiets (follow me)	75

3. Veilig fietsen 79

JE PLAATS IN HET VERKEER INNEMEN	80
Waar fietsen?	80
Enkele bijzonderheden	83
Hoe fietsen?	84
Hoe je fiets parkeren?	86
Hoe fietsen in groep?	88
GOED VERZEKERD DE FIETS OP	90
Vergoeding bij ongevallen	90
HET OPENBAAR VERVOER NEMEN	96
Met de NMBS	96
Met De Lijn	97
Met de MIVB	98
Met de TEC	100

4. Diefstal voorkomen 103

JE FIETS GOED BEVEILIGEN	104
Maak je fiets herkenbaar	104
Plaats je fiets op een veilige plek	106
Neem mee wat je kunt	106
Kies een goed slot	107
JE FIETS TERUGVINDEN	110
Doe aangifte van diefstal bij de politie	110
Meld de verdwijning op MyBike	111
Zoek op www.gevondenfietsen.be	111
Speur tweedehands verkooppunten af	111
JE FIETS VERZEKEREN TEGEN DIEFSTAL	111
Is een specifieke verzekering nodig?	111

5. Je fiets onderhouden en repareren 115

JE FIETS GOED ONDERHOUDEN	116
Hoe pak je het onderhoud zelf aan?	116
JE FIETSBATTERIJ GOED ONDERHOUDEN	121
Hoe kun je de kwaliteit behouden?	121
Wat als de batterij capaciteit heeft verloren?	121
Kun je de batterij zelf vervangen?	123
Hoe kun je de batterij recycleren?	123
REPARATIES UITVOEREN	124
Hoe voer je zelf reparaties uit?	124
Waar opleiding volgen en hulp krijgen?	128

6. Fietsroutes zoeken 131

VIND EEN GESCHIKTE ROUTE	132
Vind een route bij jou in de buurt en in heel België	132
Een fietsroute zoeken in Vlaanderen	137
Een fietsroute zoeken in Brussel.....	138
Een fietsroute zoeken in Wallonië	140

Voorwoord

Ook al is de infrastructuur op veel plaatsen nog gebrekkig, iedereen is het erover eens dat de fiets een van de vervoermiddelen is die de komende decennia de voorkeur moet krijgen. Regelmatig fietsen is prima voor de fysieke gezondheid (het vermindert het risico op bepaalde ziekten) en voor het mentale welzijn. Het draagt ook bij aan de mobiliteit en de economie van onze samenleving. In 2020 lanceerde de federale overheid het plan Be Cyclist, dat de fiets een prominentere plaats wil geven in de (combi)mobiliteit.

Liever fietsen dan autorijden

En terecht: studies tonen aan dat veel van onze autoritten korter zijn dan 5 km en dus prima met de fiets zouden kunnen gebeuren. Fietsen is de snelste manier om korte afstanden af te leggen, vooral in de stad. Het is ook de minst vervuilende en na wandelen de goedkoopste manier om je te verplaatsen, en dat zowel voor de particulier als voor de maatschappij. Dat komt vooral omdat de kosten voor fietsinfrastructuur veel lager liggen dan die voor auto's. Bovendien neemt de fiets minder ruimte in, zowel op de weg als qua parkeerplaatsen.

Ook de gewesten hebben hun eigen plannen gelanceerd: "Fietsen, natuurlijk" in Vlaanderen, "Good Move" in Brussel en "Plan Wallonie cyclable 2030" in Wallonië. Allemaal met hetzelfde doel: fietsen zo gemakkelijk en veilig mogelijk maken. Vandaar het toenemende aantal initiatieven voor de verbetering van de infrastructuur in het hele land. Neem bijvoorbeeld de fietsostrades, die ervoor zorgen dat fietsspendelaars via eigen routes hun werkplek in de grote steden kunnen bereiken.

Een uitgebreide gids

De fiets heeft vele troeven. Deze gids helpt je om het juiste model te kiezen op basis van je behoeften (vrije tijd, werk, vervoer van kinderen of boodschappen), om jezelf optimaal uit te rusten en veilig de weg op te gaan, om vertrouwd te raken met de specifieke verkeersregels voor fietsers, om je goed te verzekeren en om je fiets te onderhouden en zo een langer leven te geven. Als kers op de taart reiken we je tal van ideeën aan om je eigen fietsroutes te zoeken of samen te stellen. Let's go!

De elektrische fiets



Hij is praktisch, gemakkelijk en wendbaar. De elektrische fiets heeft dan ook steeds meer aanhangers. Zijn populariteit groeit zo snel dat sommige merken zelfs stoppen met de productie van klassieke fietsen zonder trapondersteuning.

Het principe is eenvoudig: je trapt zodat de motor in actie komt en je vooruit helpt, waardoor je niet louter op eigen kracht moet fietsen. Sommige modellen hebben een krachtsensor die het elektrische systeem activeert zodra je begint te trappen (starthulp). Bij andere systemen start de motor pas na een paar pedaalslagen zodat je zelf de eerste meters een inspanning levert. Hou er rekening mee dat de trapondersteuning het best werkt op fietsen waarbij de motor zich in lijn met de pedaalas bevindt. In elk geval neemt de fiets een deel van de inspanning voor zijn rekening en rijd je makkelijk 25 km/u, vergeleken met een gemiddelde van 15 km/u op een gewone fiets.

Er bestaan verschillende soorten elektrische fietsen: gewone fietsen, mountainbikes, adventure- of urban bikes, racefietsen, ... Kies je fiets op basis van je gebruik. Korte of lange afstanden? Occasioneel of regelmatig gebruik? Vlak of heuvelachtig terrein? Wil je een kinderzitje plaatsen? Hou ook rekening met je zithouding, de aanwezigheid van veringen, het type zadel enz. Elk model verschilt qua uiterlijk, gevoel, comfort, motor, vermogen, gewicht en actieradius. Zo biedt een sportfiets hoge prestaties, maar die heeft wel vaak een harder zadel.

De voordelen

- Je levert minder inspanning en kunt langere afstanden afleggen zonder jezelf (te veel) te vermoeien.
- Je kunt er gemakkelijk mee rijden. In de afgelopen jaren zijn de kracht van de ondersteuning en de autonomie van de batterij toegenomen, terwijl het gewicht van de fiets is afgenomen.
- Een elektrische fiets stoot vrijwel geen CO₂ uit (behalve voor de productie van elektriciteit), geen andere vervuilende gassen, geen fijn stof enz. Dat maakt het een deel van de oplossing voor de aanpak van de

klimaatverandering, maar ook voor het mobiliteitsprobleem.

- De gebruikskosten van een fiets zijn veel lager dan die van een auto of zelfs een brommer: tussen € 0,15 en € 0,20/km. Dat is ongeveer de helft van de kosten per kilometer van een kleine auto.

De nadelen

- De batterij maakt de fiets zwaarder. Dat merk je niet tijdens het rijden, maar wel als je hem moet duwen of op een fietsenrek moet tillen.
- De prijs kan variëren van € 700 tot meer dan € 4 500. Dat is een aanzienlijk budget.
- Het risico op diefstal is hoog.

Van alle merken komt 95 % van de elektrische fietsen uit China. Er zit zowel kaf als koren bij op vlak van materialen, coatings, regelingen enz. Maak dus een weloverwogen vergelijking, vooral op basis van onze testresultaten. Je kunt op onze website fietsen in verschillende prijsklassen vergelijken.



Scan deze code om de volledige testresultaten van elektrische fietsen te bekijken, of ga naar www.testaankoop.be/vergelijkelektrischefiets.



Martine, 57 jaar

“IK MOET MIJ NIET LANGER BEPERKEN TOT EEN VLAK PARCOURS”

Vroeger dacht ik dat een elektrische fiets iets voor later zou zijn, als ik met pensioen zou gaan. Ik voelde me nog te fit voor een elektrische fiets. Maar twee jaar geleden kon ik er een op de kop tikken. En daar heb ik geen spijt van. Ik ben nu meer geneigd om in moeilijke omstandigheden te fietsen, zoals bij stevige wind. In het begin gebruikte ik alleen de ecomodus, maar nu schakel ik zonder schroom over naar de standaardmodus of zelfs naar de “high”-modus als dat nodig is. Maar ik heb natuurlijk nog steeds mijn trots. Met mijn klassieke fiets moest ik soms vervroegd omkeren, omdat mijn benen het niet meer aankonden. Maar nu kan ik de ondersteuning inschakelen als ik me moe begin te voelen. Dat is een enorme geruststelling. Bovendien ben ik niet langer beperkt tot een vlak parcours. Door te spelen met de versnellingen kan ik nu alle soorten terrein aan, ook hellingen. Sterker nog, mijn man, die nog steeds op zijn gewone stadsfiets rijdt, vraagt mij soms om langzamer te fietsen ...

Foto : Hendrik De Schrijver

Waarop letten?

De positie van de motor

De positie van de motor is belangrijk. Er zijn 3 mogelijkheden met elk hun voor- en nadelen. Het is aan jou om te bepalen welke het beste bij jouw behoeften past.

In het voorwiel of de naaf: de motor in het voorwiel is technisch gezien het eenvoudigst. Het frame lijkt sterk op dat van een gewone fiets en je moet geen rekening houden met de ketting of het versnellingsapparaat. Meer dan de helft van alle elektrische fietsen is uitgerust met dit systeem. Het grootste nadeel is dat de trekkracht van de motor beperkt moet blijven om te vermijden dat het voorwiel doorslipt, vooral op hellingen en een nat wegdek. Aangezien het meeste gewicht op het achterwiel rust door de positie van de fietser en eventuele bagage, moet je zelf een groot deel van de inspanning leveren. Dit model is dus beter geschikt als je geen al te steile hellingen wilt trotseren.

In het achterwiel: met de motor in het achterwiel is het gevaar op slippen vrijwel uitgesloten, zelfs bij een hoog vermogen. Het versnellingsapparaat is echter niet in alle omstandigheden efficiënt en je moet harder trappen op steile hellingen.

In lijn met de trapas: wanneer de motor in lijn met de trapas staat/zit, maakt hij integraal deel uit van het motorsysteem. De inspanningen van zowel de fiets als de motor worden dan via de ketting naar het achterwiel overgebracht. Zelfs op de steilste hellingen levert de motor dus maximale ondersteuning. Bovendien is een lekke voor- of achterband net zo eenvoudig te herstellen als bij een gewone fiets. Je kunt beide wielen namelijk uitnemen zonder hulp van een vakman of speciaal gereedschap. Weet wel dat de ketting maar ook de versnellingen en de derailleur sneller slijten, omdat ze de inspanning van motor en fietser moeten overbrengen.

Ongeacht de positie van de motor moet een elektrische fiets voldoen aan verschillende wettelijke voorwaarden. Het vermogen van de motor is beperkt tot 250 W, de ondersteuning moet geleidelijk afnemen in functie van de snelheid en moet volledig stoppen zodra je 25 km/uur bereikt.



Vooraan



Achteraan



In de trapas

De capaciteit en autonomie van de batterij

Ben je van plan om met je fiets regelmatig lange afstanden van en naar je werk af te leggen? Of eerder kortere ritjes naar de winkels? Dat is belangrijk voor de capaciteit van de batterij die je nodig hebt. Hoe groter de batterijcapaciteit, hoe groter het rijbereik van de elektrische fiets. In het slechtste testscenario verbruikt een elektrische fiets ongeveer 10 Wh per km. Dus kom je met batterij van 750 Wh al 75 km ver, en met een batterij van 1 000 Wh 100 km. Maar dat is het meest uitdagende scenario. Onder gunstigere omstandigheden, met minder hellingen en minder tegenwind, geraak je zeker een stuk verder.

Hoe ver de batterij je precies zal brengen, varieert niet alleen volgens de omstandigheden, maar ook naargelang van het model en vooral de mate waarin je de ondersteuning gebruikt. Bij intensief gebruik gaat een volle batterij met een vermogen van 500 W minimaal 50 kilometer mee. Een lege batterij opnieuw opladen duurt ongeveer zes uur. Tegenwoordig worden batterijen met een lage capaciteit almaar minder verkocht.



Steve Mestdagh

Fietsexpert

“EEN CENTRALE MOTOR GENIET OVER HET ALGEMEEN DE VOORKEUR”

“Een motor vooraan is voor fabrikanten de makkelijkste oplossing omdat de ketting en het versnellingsapparaat dan niet in de weg zitten. Een motor in het voorwiel biedt echter minder trekkracht op hellingen en op een nat wegdek. Zeker als er bagage achterop ligt, moet je zelf een groot deel van de inspanning leveren, wat het risico op slippen vergroot. Dat systeem is dus niet aan te raden voor wie vaak bergop wil of moet fietsen.

Een motor in het achterwiel kan je ook parten spelen op hellingen, omdat het versnellingsapparaat niet altijd even efficiënt werkt. Je loopt dan wel zo goed als geen risico om te slippen, zelfs niet bij een hoog vermogen.

De huidige trend gaat in de richting van het systeem waarbij de motor in de trapas is verwerkt. Dat systeem biedt maximale en de meest natuurlijke ondersteuning van de motor, zelfs op de steilste hellingen, omdat het vermogen rechtstreeks via de ketting naar het achterwiel wordt overgebracht. Hou er wel rekening mee dat dit leidt tot snellere slijtage van de ketting en de kettingwielen.

Daarnaast is een motor in het voor- of achterwiel niet erg praktisch wanneer je zelf een lekke band moet vervangen. In beide gevallen kun je het wiel er onderweg niet zomaar even uithalen. Bij een centrale motor zijn beide wielen makkelijker te demonteren om een herstelling uit te voeren, net zoals bij een gewone fiets.”

Hou er rekening mee dat je na vier of vijf jaar een nieuwe batterij nodig hebt als je dezelfde autonomie wilt behouden. Na verloop van tijd verliest die namelijk een aanzienlijk deel van zijn capaciteit. Als je bij aankoop kiest voor een batterij met een lagere capaciteit, zul je ze dus waarschijnlijk eerder moeten vervangen. Weet dat de kosten om een batterij te vervangen hoger zijn dan de meerprijs voor een batterij met hoge capaciteit.

Een goedkope batterij met een lage capaciteit heb je al vanaf € 400, maar voor exemplaren met een hoge capaciteit kan de prijs oplopen tot € 750. Met een nieuwe batterij gaat je fiets weer langer mee. Doorgaans een goede investering dus. Maar je kunt ook alleen de cellen laten vervangen en de behuizing behouden, wat je de helft van de prijs van een nieuwe batterij zal kosten.

**NA 4 OF 5 JAAR GEEFT
ALLEEN EEN NIEUWE
BATTERIJ JE WEER
HETZELFDE RIJBEREIK**

Vraag altijd naar het garantiecertificaat van de batterij als je je fiets koopt en voeg het bij de factuur. Als de fabrikant geen garantie van 2 jaar geeft op de batterij, zal de verkoper niet geneigd zijn om je na 1 jaar een nieuwe batterij te geven als je problemen hebt.

Versnellingen

Elektrische fietsen zijn uitgerust met een derailleur of naafversnelling, met 7 tot 30 schakelstanden. Sommige modellen combineren de motor, in het voor- of achterwiel, met een regeneratief remsysteem. Dat betekent dat een deel van de elektrische energie die tijdens het afremmen wordt geproduceerd, naar de batterij wordt gestuurd, met als voordeel dat de batterij langer meegaat en, omdat de remmen minder worden gebruikt, de wielen ook langer meegaan.

Gewicht, comfort en ergonomie

Het gewicht van de fiets is een belangrijke factor. Het varieert van 9 tot 30 kg. De overgrote meerderheid van de elektrische fietsen weegt tussen de 17 en 25 kg. De verschillen in gewicht zitten in de batterijen en de frames. Een lichte fiets heeft het voordeel dat hij gemakkelijker te hanteren en te manoeuvreren is. Een zware fiets is over het algemeen krachtiger en vergt daarom minder inspanning om te trappen. Maar het gewicht kan ook een probleem zijn als je de fiets moet vervoeren met je fietsendrager. De laatste jaren zijn het trapvermogen en de levensduur van de batterij toegenomen, terwijl het gewicht is afgenomen.

Je gewone fiets elektrisch maken: een goed idee?

Momenteel niet echt. We hebben verschillende systemen getest, maar tot nu toe heeft geen enkel ons echt overtuigd.





Pas op voor zogenaamde urban e-bikes

De urban e-bike is een sportieve elektrische fiets met een minimalistisch design, vooral gericht op een jonger, stedelijk publiek. Er zijn een paar zaken waar je op moet letten.

- **Ze worden vooral online aangekocht.** Fysieke winkels of herstellateliers zijn er bij bepaalde merken zo goed als niet, behalve in een paar (zeer) grote steden zoals Brussel, Berlijn, Londen, ... Dat maakt het lastig om hulp te krijgen bij problemen met je fiets. Lokale fietsenmakers geven vaak voorrang aan fietsen die bij hen zijn gekocht. Ook vervangstukken zijn vaak moeilijk te verkrijgen (vooral nu er schaarste aan onderdelen is), wat leidt tot lange wachttijden. Je kunt proberen contact op te nemen met de fabrikant, maar die communicatie verliep in ons geval niet altijd even vlot. Vaak volstaat een online tutorial niet om je specifieke probleem te verhelpen.
- **De batterij is kleiner.** De batterijcapaciteit is vaak gering zodat de batterij in het strakke design past. Dat resulteert in een bereik van 50 km, maar is vaak slechts 30 km of zelfs minder. Dat is (net) genoeg voor in de stad, maar zeker niet voor langere ritten. Bovendien kun je de batterij soms niet uit de fiets halen en moet je de dus de hele fiets aan het stopcontact hangen. Niet zo praktisch als je op de vierde verdieping woont.
- **De apparatuur is niet altijd reglementair.** Om in België te mogen rijden moet een fiets aan een aantal minimumvereisten voldoen, vooral op het gebied van verlichting en reflectoren. Die zitten niet altijd standaard op deze fietsen. Spatborden behoren meestal evenmin tot de standaarduitrusting, maar zijn wel aan te raden.

Het verschil tussen een elektrische fiets en een speedpedelec

Wanneer wordt een elektrische fiets een speedpedelec? Het draait allemaal om vermogen.

- **Een elektrische fiets** (≤ 250 W en ≤ 25 kilometer/uur) biedt alleen trapondersteuning en heeft geen conformiteitscertificaat (COC).
- **Een gemotoriseerde fiets** (≤ 1.000 W en ≤ 25 kilometer/uur) biedt altijd trapondersteuning, maar kan eventueel uitgerust zijn met een motor die autonoom kan werken zonder te trappen.
- **Een speedpedelec** (≤ 4.000 W en ≤ 45 kilometer/uur) werkt als een snelle elektrische fiets waarbij de trapondersteuning blijft werken boven de 25 km/uur. Door tegelijkertijd te trappen kun je zelfs 45 km/u halen. Omdat dit type sneller is, is er in België een nieuwe categorie bromfietsen gecreëerd, "bromfiets klasse P" (voor "speedPedelec").

1 - Een fiets kiezen

Omdat het om een soort bromfiets gaat, moet je aan verschillende voorwaarden voldoen om met een speedpedelec te rijden. De bestuurder moet minstens 16 jaar zijn, een erkende helm dragen en over een specifiek rijbewijs beschikken. De speedpedelec moet verzekerd zijn in burgerlijke aansprakelijkheid (BA), een certificaat van overeenstemming hebben en ingeschreven zijn.

	Elektrische fiets	Gemotoriseerde fiets	Speedpedelec
Vermogen	≤ 250 W	≤ 1000 W	≤ 4000 W
Maximumsnelheid van de trapondersteuning	≤ 25 km/h	≤ 25 km/h	≤ 45 km/h
Aandrijfkraft	enkel trapondersteuning	trapondersteuning met soms autonoom draaiende motor	hoofddoel = trapondersteuning
Minimumleeftijd	nee	16 jaar	16 jaar
Helmplicht	nee (aanbevolen)	nee (aanbevolen)	fietshelm of bromfietshelm
Rijbewijs	nee	nee	rijbewijs AM (bromfiets) of B (auto)
Inschrijving en nummerplaat	nee	nee	ja
Certificaat van overeenstemming (COC)	nee	ja	ja
Verkeersregels van toepassing	fietsen	fietsen	fietsen plus aanwijzingen op specifieke borden met de letter P
Verzekering	nee	nee	ja, als de speedpedelec autonoom meer dan 25 km/u kan rijden

Zie hoofdstuk 3 voor voorschriften en verplichtingen.

Bron: Federale overheidsdienst (FOD) Mobiliteit en Vervoer