

KASSEIRIT

INHOUDSTABEL

Tips

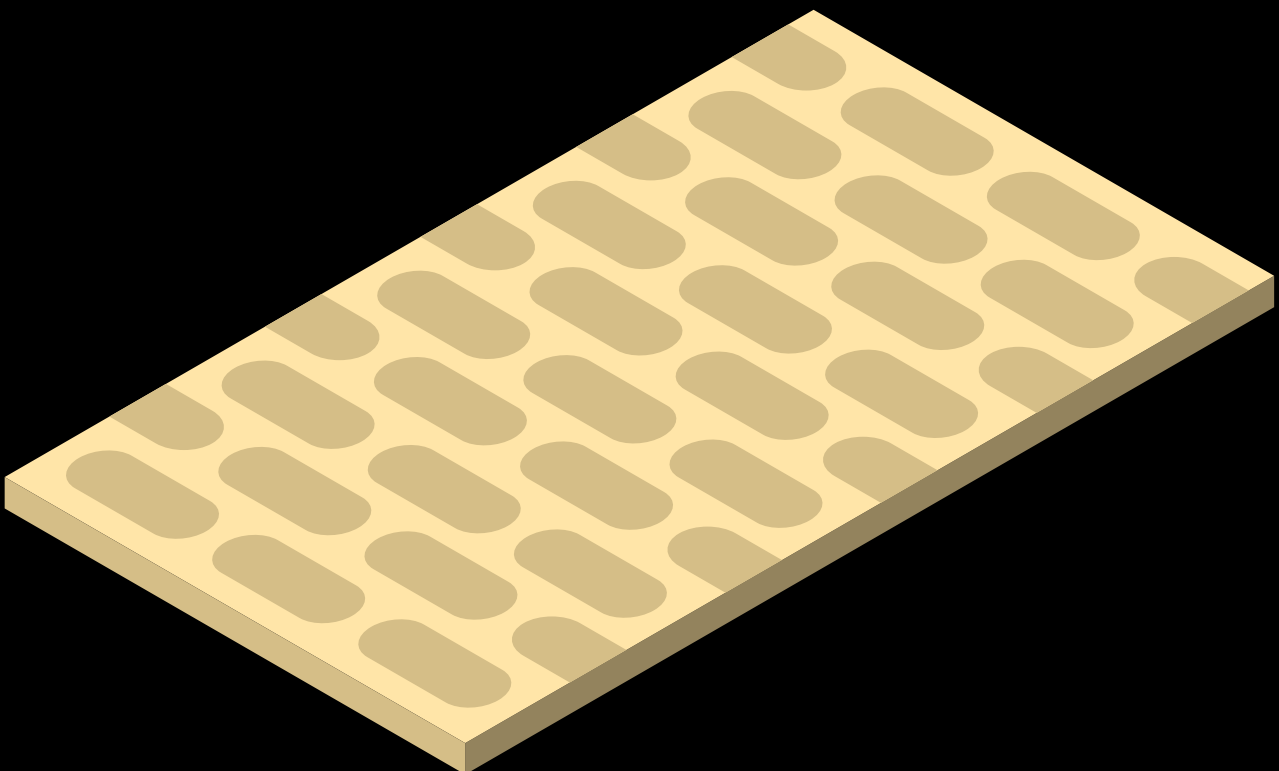
Groep A

GROEP B

GROEP C

Tips

1. Indien mogelijk rij op een dikkere band, idealiter eerder een 28/30/32mm
2. Controleer uw materiaal: zorg dat uw bidonhouder, zadeltas en fietscomputer goed vast zitten en uw bidon niet los zit in de houder.
3. Kies het juiste verzet: traditioneel fiets je 1 à 2 tandjes zwaarder op kasseien. Kies een verzet dat je de volledige kasseistrook kan volhouden
4. Rij met de handen (los) bovenop het stuur. Niet hard vast knijpen. Zo vermijd je over-correctie bij het sturen op de kasseien
5. Ga iets meer achteraan op het zadel zitten zodat je iets meer vanuit de rug duwt en de voorkant van de fiets wat lichter maakt.
6. Kijk ver voorruit, zo zie je eerder een put of ander obstakel en kan je anticiperen.
7. Rijdt niet super dicht tegen je voorligger. Zo geef je je zelf wat ruimte en tijd om eventueel uit te wijken.
8. Kies bij voorkeur voor de 'bolle rug' van de kasseistrook. Doorgaans is dit beter berijdbaar.
9. Rustig sturen en eventueel trachten te sturen vanuit je heupen (gewicht wat verplaatsen)
10. Hoe sneller hoe comfortabeler je over kasseien geraakt. Bij trage snelheid bok je van kassei naar kassei.



GROEP A:

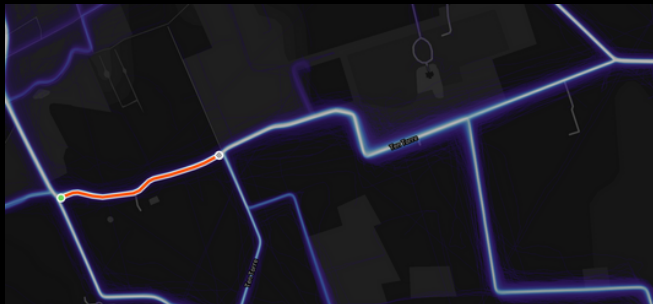
Afstand: 30km

Kasseien: +/- 1,4km



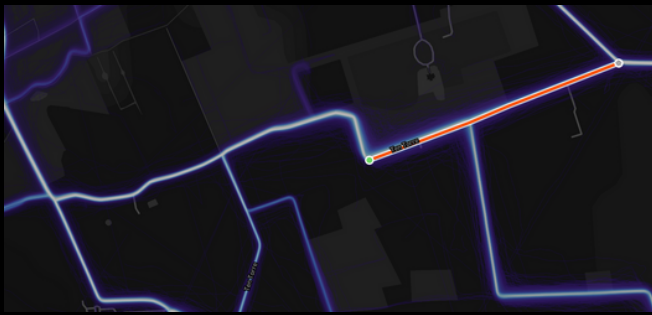
KASSEISTROKEN GROEP A

Sector 1: Ten Torre I (Oedelem)



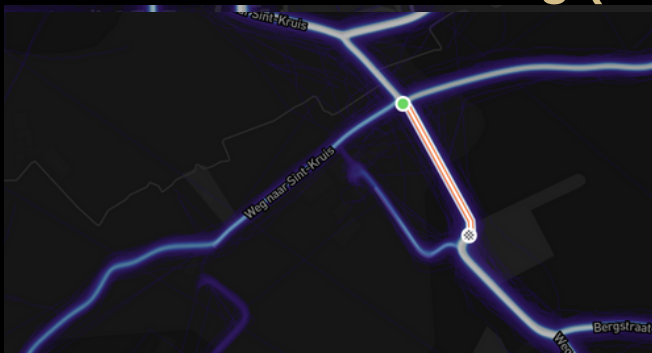
Na 15,6km
Lengte 480m
Goed

Sector 2: Ten Torre II (Oedelem)



Na 16,6km
Lengte 740m
Goed

Sector 3: Oedelemberg (Oedelem)



Na 19,2km
Lengte 210m
Goed
Gemiddelde 1,9% stijging,
max. 3% (lengte 'klim': 500m)



GROEP B:

Afstand: 56km

Kasseien: +/- 7,5km

KASSEISTROKEN GROEP B

Sector 1: Donkstraat/Brezenstraat (Donk)

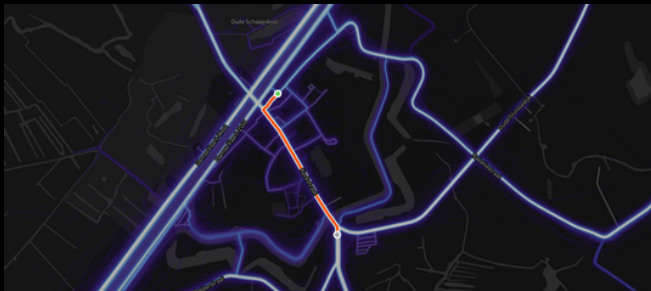


Na 15,6km

Lengte 510m

Goed

Sector 2: Damme

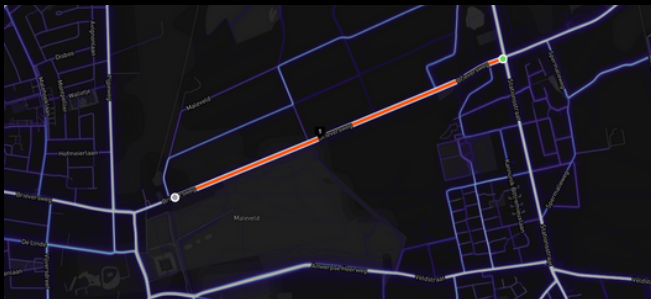


Na 26,6km

Lengte 550m

Licht zwaar

Sector 3: Brieversweg (Sijsele)



Na 31,3km

Lengte 1.800m

Zwaar

tip: laatste +/- 350m is er aan de zijkant een goed berijdbare strook

Sector 4: Male

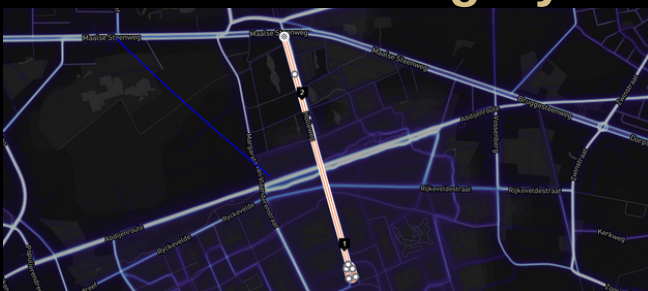


Na 33,5km

Lengte 480m

Goed

Sector 5: Holleweg/Ryckvelde



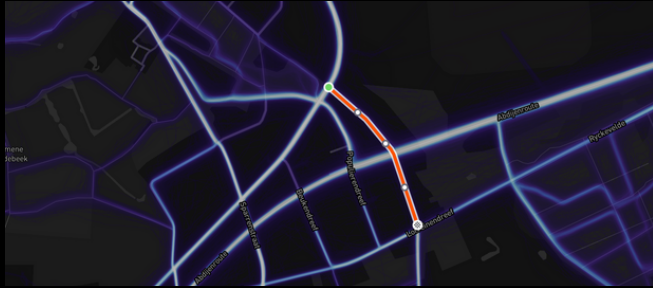
Na 34km

Lengte 2.300m

Zwaar

KASSEISTROKEN GROEP B

Sector 6: Rijkeveldestraat (Assebroek)

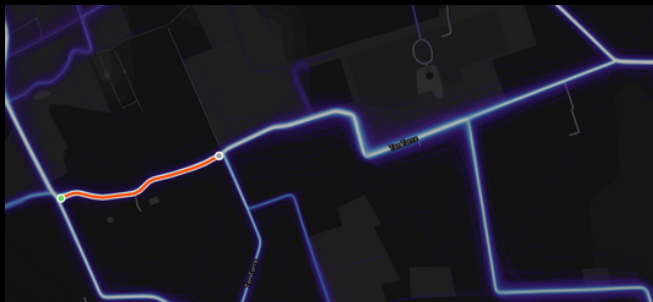


Na 37,2km

Lengte 420m

Goed

Sector 7: Ten Torre I (Oedelem)

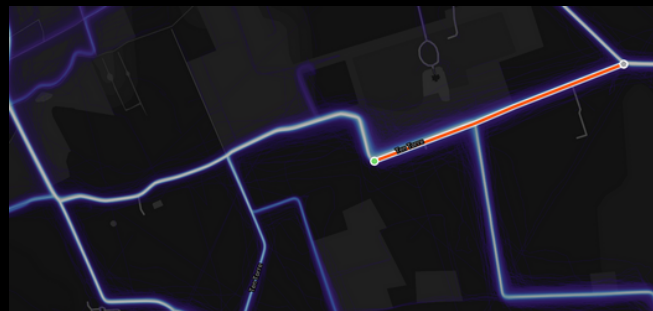


Na 41,5km

Lengte 480m

Goed

Sector 8: Ten Torre II (Oedelem)

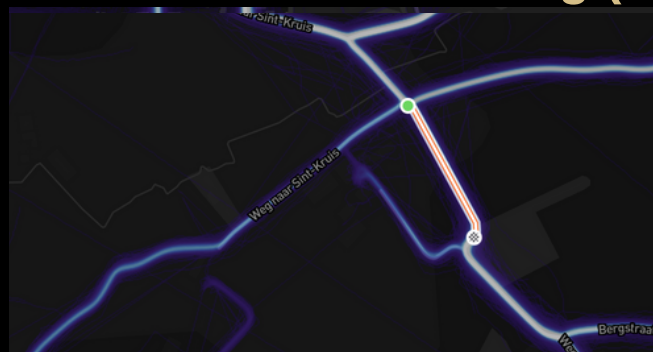


Na 42,5km

Lengte 740m

Goed

Sector 9: Oedelemberg (Oedelem)



Na 45,1km

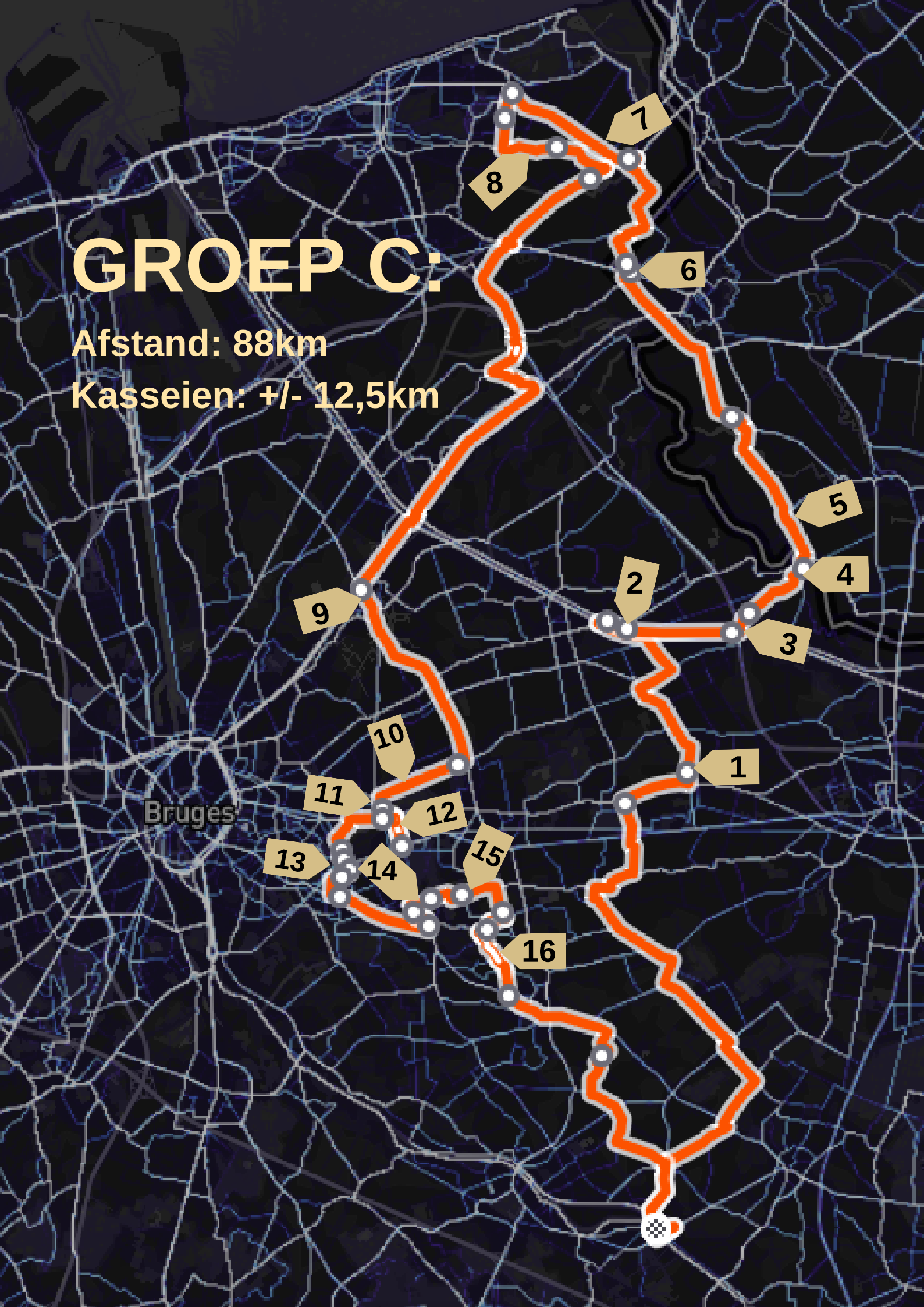
Lengte 210m

Goed

GROEP C:

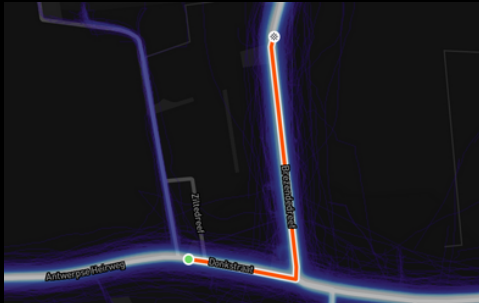
Afstand: 88km

Kasseien: +/- 12,5km



KASSEISTROKEN GROEP C

Sector 1: Donkstraat/Brezenstraat (Donk)

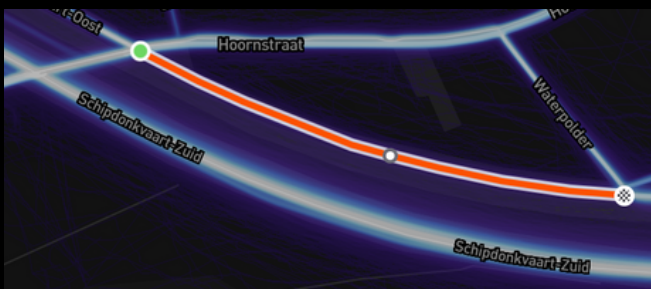


Na 15,6km

Lengte 510m

Goed

Sector 2: Leopoldsvaart-Oost (Moerkerke)



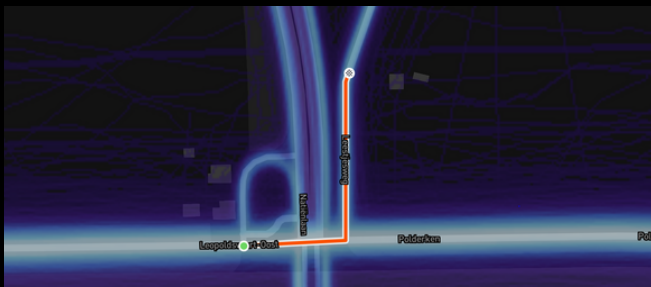
Na 21,3km

Lengte 800m

Zwaar

Tip: best op de rug

Sector 3: Leestjesweg (Maldegem)

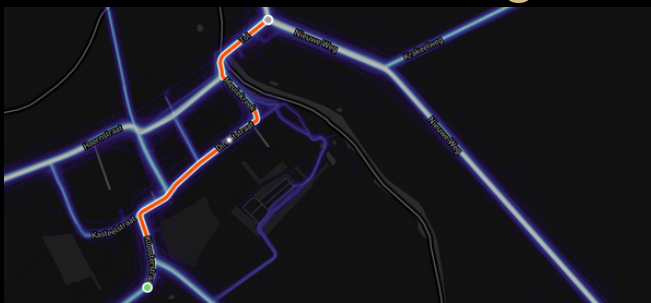


Na 24,2km

Lengte 170m

Goed

Sector 4: Middelburg/Tol



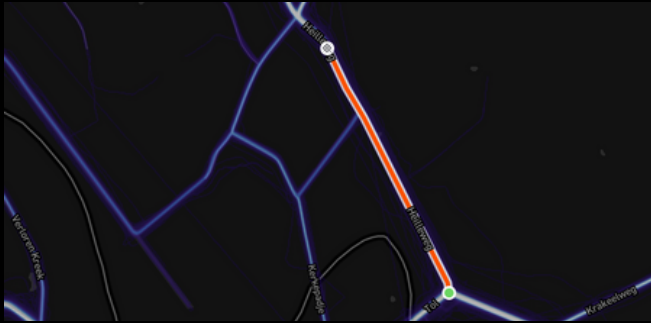
Na 25,9km

Lengte 820m

Goed

KASSEISTROKEN GROEP C

Sector 5: Helleweg (Sluis)



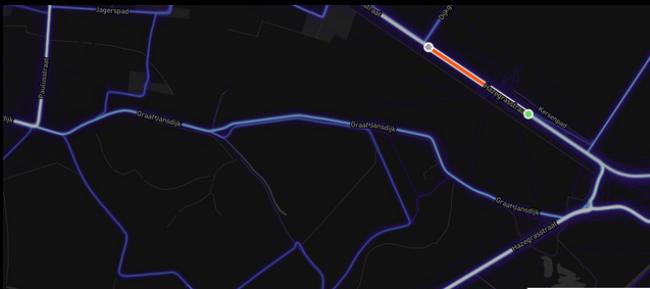
Na 26,8km
Lengte 740m
Goed

Sector 6: Sint Anna Ter Muiden



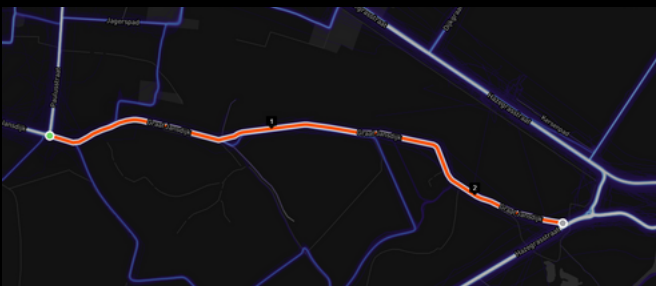
Na 34,3km
Lengte 350m
Goed

Sector 7: Hazegrasstraat (Knokke)



Na 39,2km
Lengte 500m
Goed

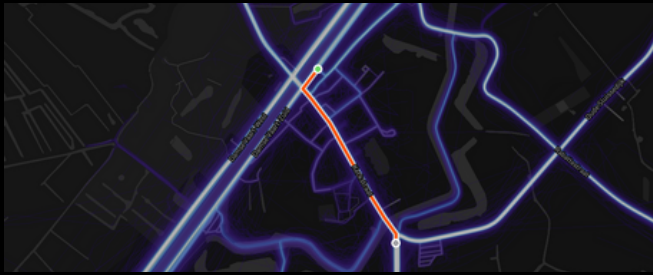
Sector 8: Graafjansdijk (Knokke)



Na 43km
Lengte 2.400m
Zwaar

KASSEISTROKEN GROEP C

Sector 9: Kerkstraat (Damme)

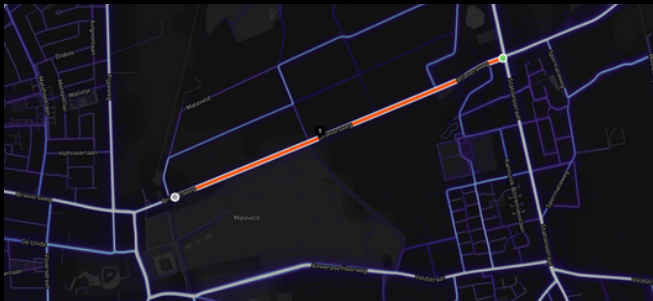


Na 59km

Lengte 590m

Licht zwaar

Sector 10: Brieversweg (Sijsele)



Na 63,6km

Lengte 1.800m

Zwaar

tip: laatste +/- 350m is er aan de zijkant een goed berijdbare strook

Sector 11: Male

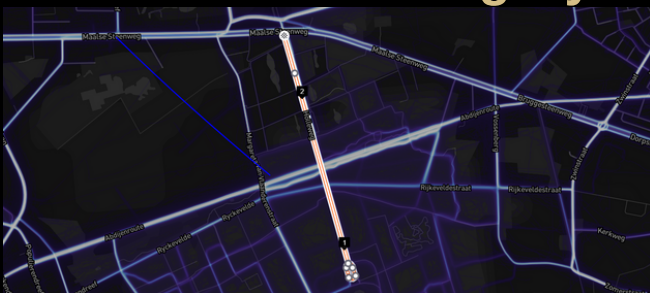


Na 65,85km

Lengte 480m

Goed

Sector 12: Holleweg/Ryckeverde



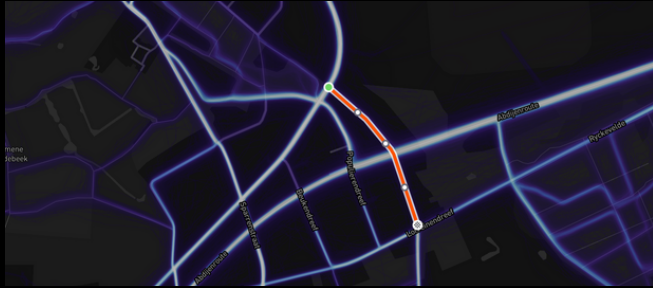
Na 66,35km

Lengte 2.300m

Zwaar

KASSEISTROKEN GROEP C

Sector 13: Rijkeveldestraat (Assebroek)

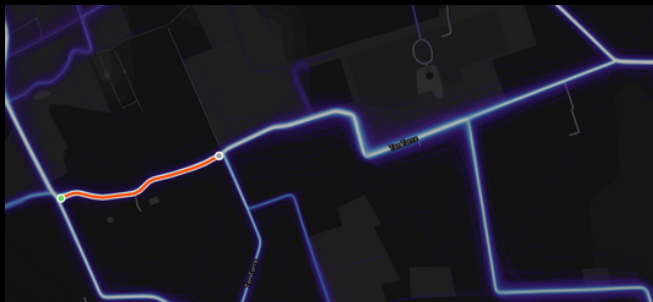


Na 69,6km

Lengte 420m

Goed

Sector 14: Ten Torre I (Oedelem)

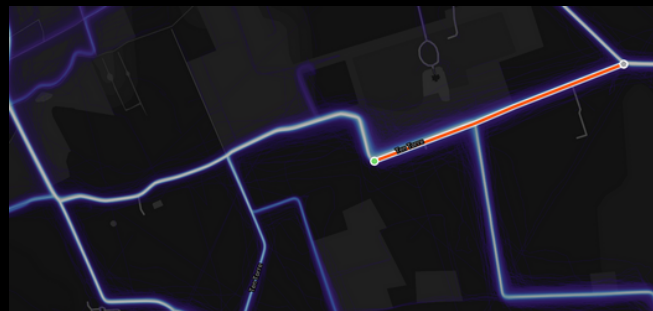


Na 73,8km

Lengte 480m

Goed

Sector 15: Ten Torre II (Oedelem)

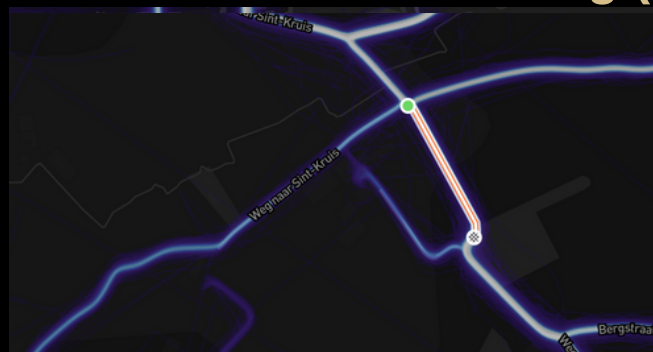


Na 74,8km

Lengte 740m

Goed

Sector 16: Oedelemberg (Oedelem)



Na 77,4km

Lengte 210m

Goed