

In deze reeks zijn verschenen

*De archeoloog  
De astronaut  
De autocoureur  
De bakker  
De ballerina  
De boer  
De bouwvakker  
De brandweerman  
De dierendokter  
De dokter  
De juf  
De kapper  
De kok  
De piloot  
De politieman  
De postbode  
De tandarts  
De verpleegster  
De voetballer  
De vuilnismans*

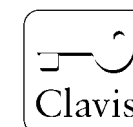
Met dank aan  
Koen Vermeiren en Karel Hnik

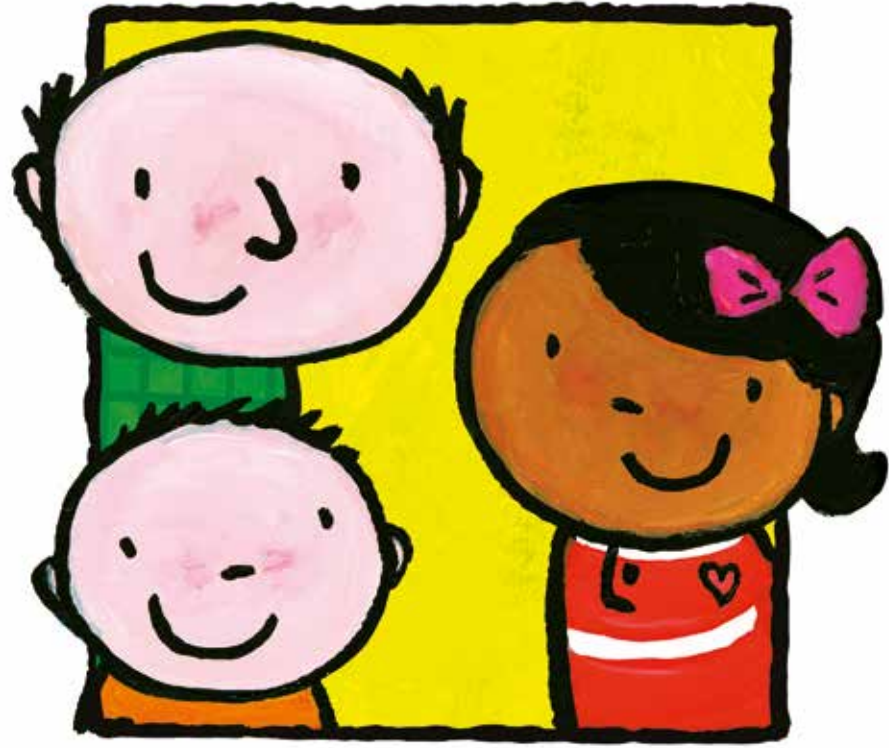
Liesbet Slegers  
De wielrenner  
© 2015 Clavis Uitgeverij, Hasselt – Amsterdam – New York  
Trefw.: wielrenner, fietsen, sport  
NUR 229/273  
ISBN 978 90 448 2564 0  
D/2015/4124/114  
Alle rechten voorbehouden

[www.clavisbooks.com](http://www.clavisbooks.com)  
[www.liesbetslegers.be](http://www.liesbetslegers.be)

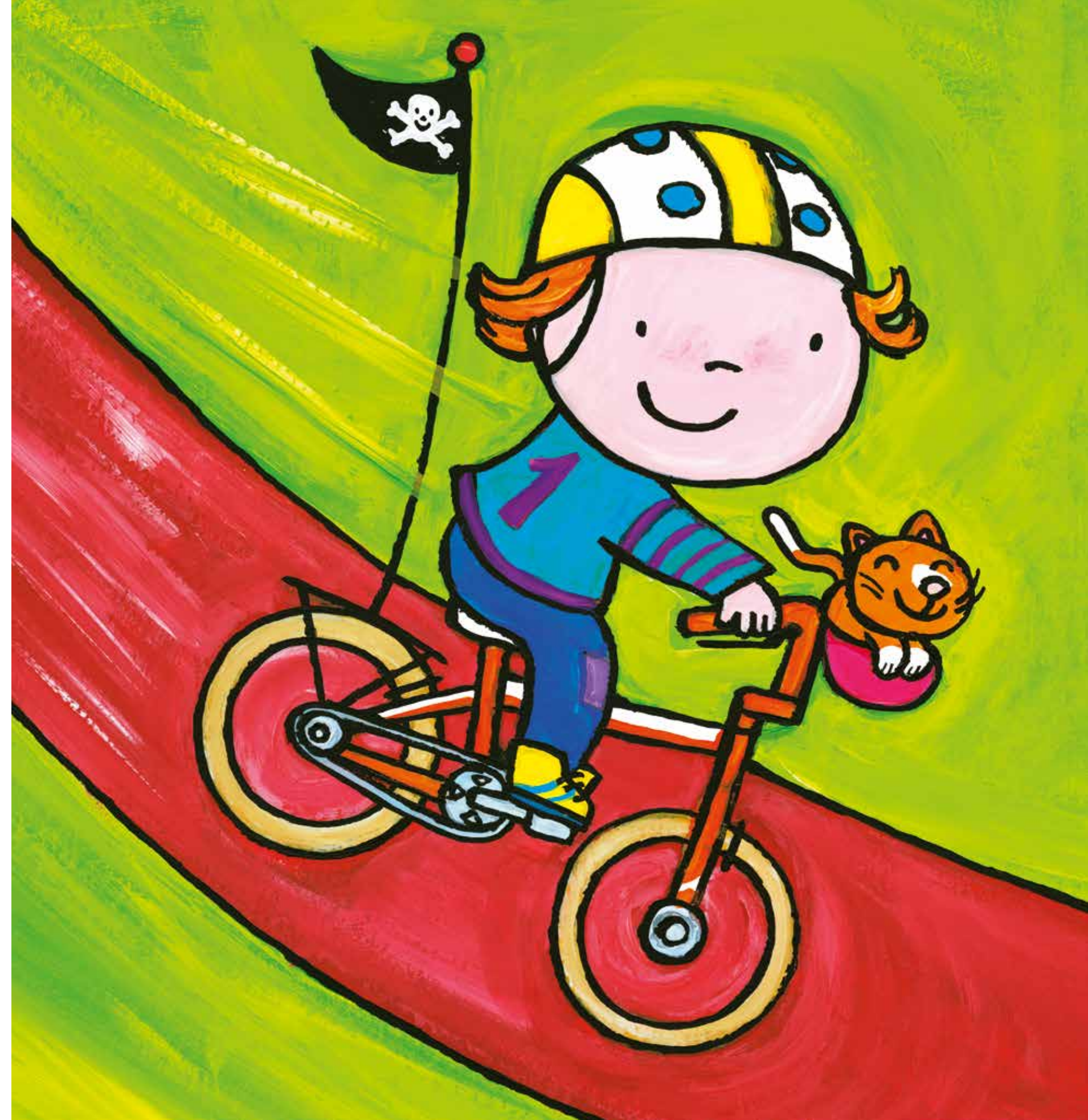
# De wielrenner

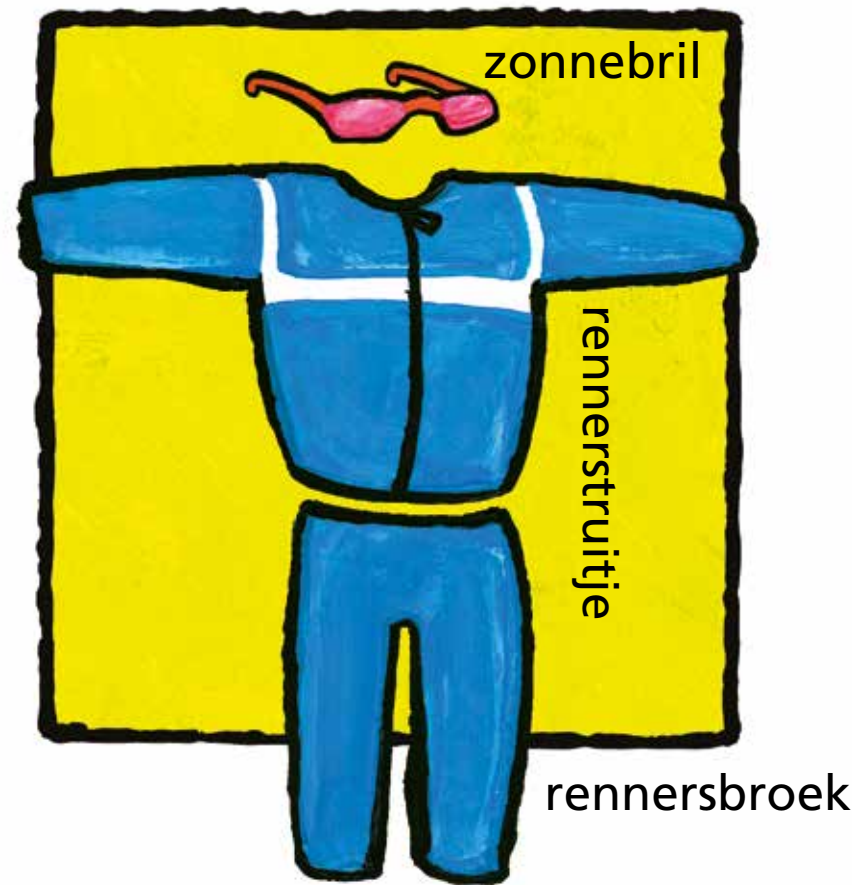
Liesbet Slegers





Fietsen is leuk: een kort ritje naar de bakker,  
met de fiets naar school, een lange fietstocht op vakantie  
of een coole afdaling in het park met de crossfiets.  
Iedereen kan er plezier aan beleven:  
kinderen, mama's en papa's, oma's en opa's ...  
Fietsen is goed voor je, want bewegen is gezond.  
Het is de wielrenner die van fietsen topsport maakt!





De wielrenner draagt een rennerstruitje en een rennersbroek. Die zitten strak om zijn lichaam. Zo heeft hij minder last van de wind. Het truitje heeft achterop zakken voor een drinkbus of voor eten. Bij een wedstrijd hangt daar ook het rugnummer van de renner. Zijn helm en speciale handschoenen beschermen hem bij het vallen. En de stoere zonnebril zet de wielrenner op tegen zon en wind. De koersschoenen klikt hij vast in de pedalen. Zo kan hij harder trappen.



ploegleider



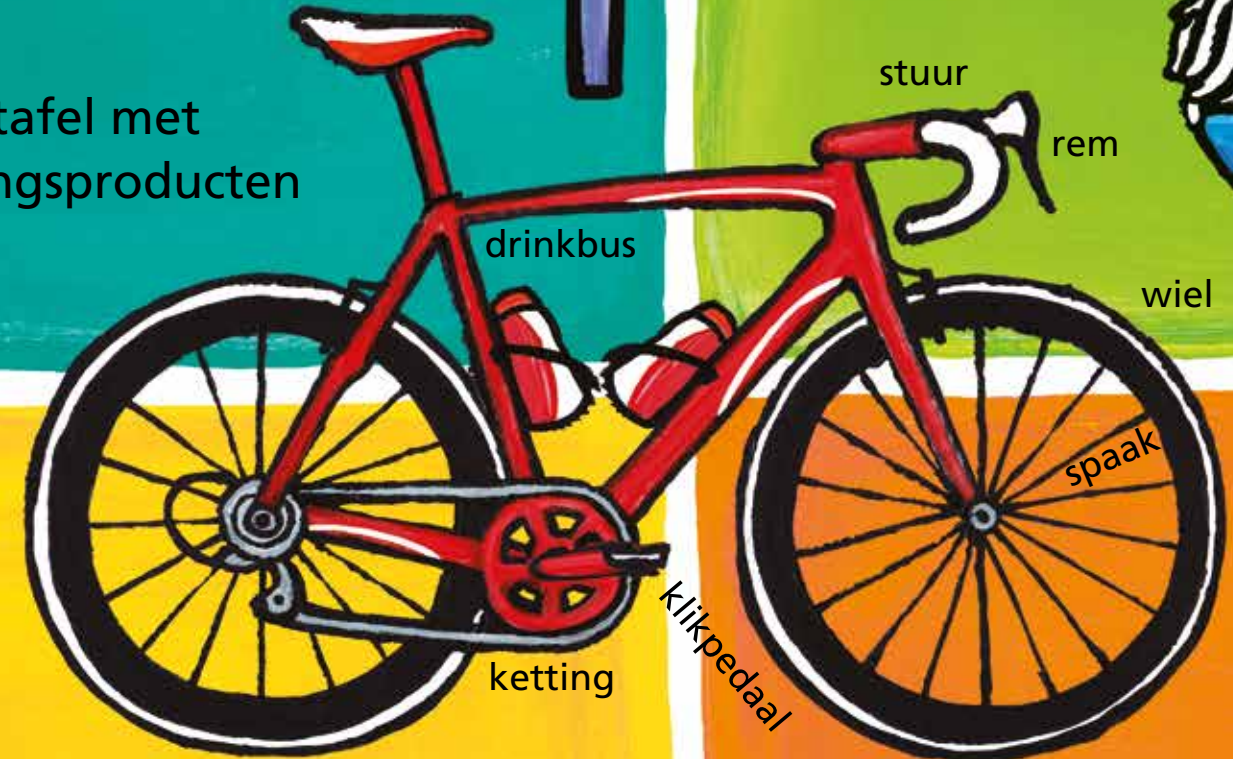
Om sneller te kunnen rijden heeft de wielrenner een lichte fiets. De renner verzorgt zijn lichaam. Zo is hij in topvorm voor de wedstrijd. Hij eet gezond en doet krachttraining met halters om sterker te worden. Natuurlijk traint een wielrenner vooral met de fiets. Na de training worden zijn benen gemasseerd, zodat zijn spieren ontspannen.

De wielrenner rijdt samen met andere renners in een ploeg. Een ploeg bestaat verder uit een ploegleider, een mecanicien, een masseur en een verzorger. In de ploegbus rijden ze samen naar de wedstrijd. De volgwagen heeft nieuwe fietsen op het dak, voor als een fiets tijdens de wedstrijd pech heeft of stukgaat.

gezond eten



massagetafel met verzorgingsproducten



ploegbus



volgwagen met extra fietsen