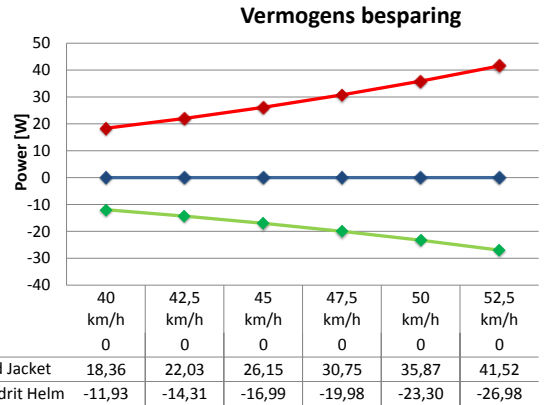
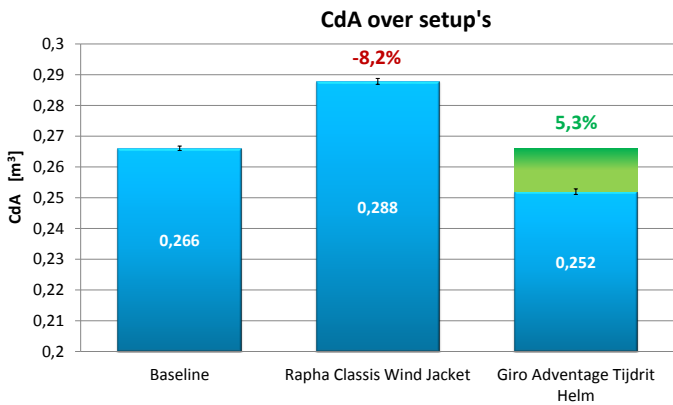




Naam: Léon van Bon	
Datum:	8-11-2015
Tijd:	16:00:00
Locatie:	Sportpaleis Alkmaar
Type:	Track wood 250m
Powermeter	Pioneer SGY-PM910H2
Wielomtrek	2101 [mm]
Aangenomen vermogen	330 [W]
rekenvoorbeelden	

Baseline Setup:		CdA 0,2661 [m ²]
Fiets	Bianchi Aquila CV Tijdrit fiets	
Kleding	Rapha Bib Short + Rapha Aero Jersey	
Helm	weg helm	
Wielen	Voorwiel: Shimano Dura Ace WH-9000 C50, Achterwiel: PRO TeXtreme carbon disc (banden: 25mm voor & achter)	
Overig	J-bents	
Totale massa	88,5 [kg]	

Beste Setup: Setup run6:		CdA 0,2520 [m ²]
Fiets	Bianchi Aquila CV Tijdrit fiets	
Kleding	Rapha Bib Short + Rapha Aero Jersey	
Helm	Giro advantage tijdrit helm	
Wielen	Voorwiel: Shimano Dura Ace WH-9000 C50, Achterwiel: PRO TeXtreme carbon disc (banden: 25mm voor & achter)	
Overig	J-bents	
Totale massa	88,5 [kg]	



Snelheids winst bij levering van 330 watt vermogen



- 1,13 Km/h

+ 0,80 Km/h

Tijd besparing bij levering van 330 watt vermogen



40km TT: - 82,73 Seconde

40km TT: 56,19 Seconde

Aannames

Crr	0,002	[-]
Chain eff.	98	[%]
Wind speed	0	[km/h]
Inclination	0	[°]

Setup	Setup details	Gem. CdA [m ²]	Gem. Power [W]	Gem. speed* [km/h]	Gem. Lap time [s]	SD**	SE***
Baseline	Baseline	0,2661	291	42,52	21,08	0,003072	0,000724
Run 1	Rapha Classis Wind Jacket	0,2878	333	43,53	20,58	0,002691	0,000952
Run 2	Giro Advantage Tijdrit Helm	0,2520	312	44,25	20,24	0,002528	0,000894

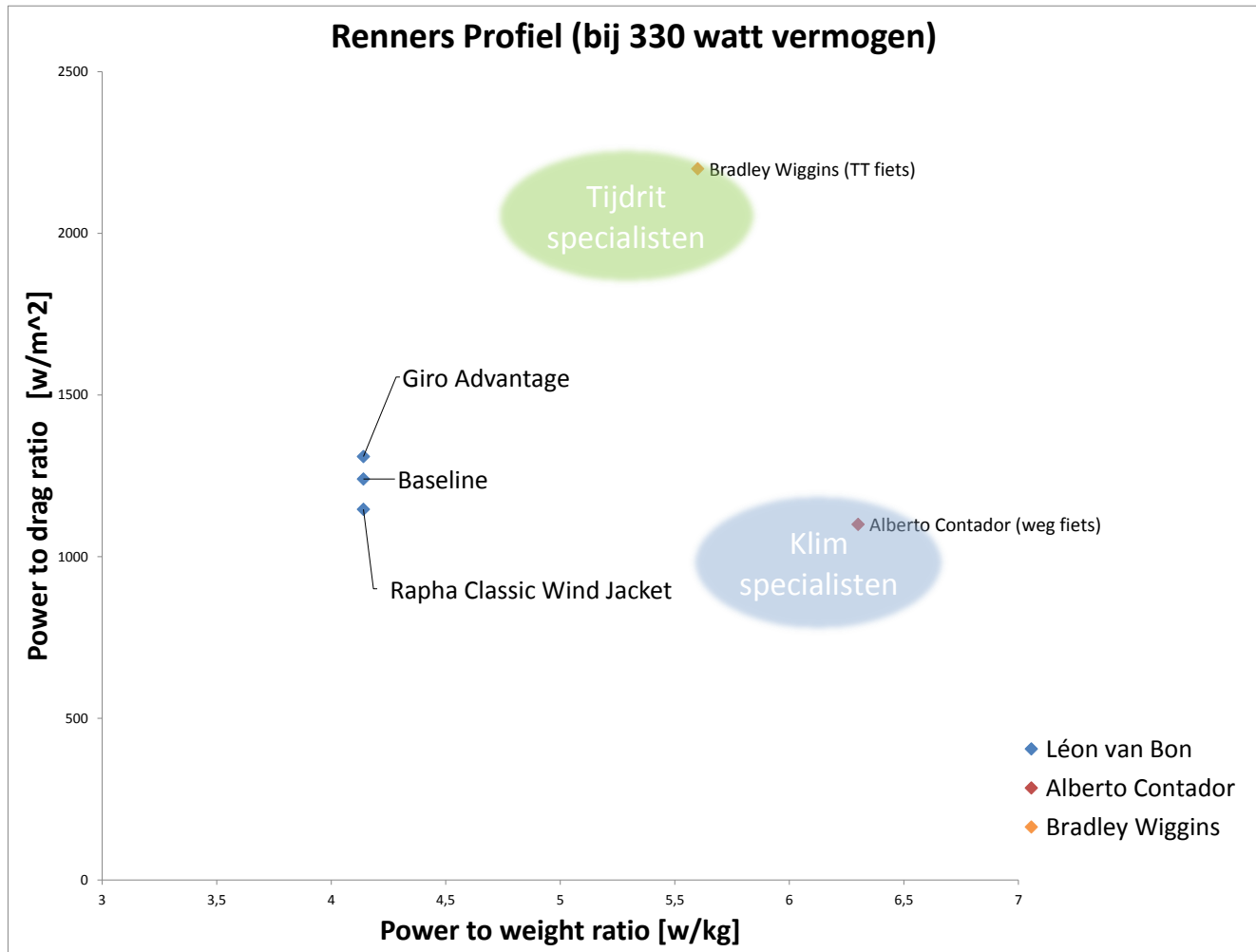
*gemiddelde snelheid van het massa middelpunt

**SD: Standaard deviatie van de sample. Geeft aan in hoeverre de individuele waarden binnen het sample verschillen van het sample gemiddelde.

***SE: Standaard fout van het sample. Is de verwachting van hoever het sample gemiddelde af zal liggen van het populatie gemiddelde.

Tijd besparing per afstand bij levering van 330 watt vermogen, ten opzichte van Baseline

	1 Km	4 Km	10 Km	15 Km	20 Km	40 Km
Baseline	01:20	05:20	13:20	20:01	26:41	53:23
Run 1	-2,07	-8,27	-20,7	-31,0	-41,4	-82,73
Run 2	1,40	5,62	14,0	21,1	28,1	56,19





Powered by



BASELINE

Name Leon van Bon
Date November 08 2015
Time 17:10

LapNumber	Checked ¹	Time(s)	Distance(m)	Speed(km/h)	CG Speed(km/h)	Init. Lap CG Speed (km/h)	Initial Lap CG Height (m)	Power(W)	Cadence (r.p.m.)	CdA(m ²)	LapNotes
*1	0	21,56	248,614	11,53	11,53	10,86	1,13	293,6	93,5	0,26232	
2	1	21,53	248,820	11,56	11,56	11,41	1,13	275,9	93,8	0,27155	
3	1	21,53	249,047	11,57	11,57	11,35	1,13	273,2	93,8	0,26364	
4	1	21,55	248,796	11,55	11,55	11,44	1,13	265,7	93,7	0,26646	
5	1	21,52	248,830	11,56	11,56	11,32	1,13	274,5	93,8	0,26211	
6	1	21,62	248,829	11,51	11,51	11,40	1,13	266,9	93,4	0,26984	
7	1	21,53	248,902	11,56	11,56	11,28	1,13	271,8	93,7	0,26096	
8	1	21,46	248,906	11,60	11,60	11,44	1,13	284,8	93,9	0,26849	
*9	0	21,45	250,850	11,69	11,69	11,57	1,13	279,3	94,8	0,26009	
10	1	21,10	247,186	11,71	11,71	11,58	1,13	282,2	95,0	0,26827	
11	1	21,09	249,105	11,81	11,81	11,53	1,13	298,0	95,7	0,26766	
12	1	20,94	249,199	11,90	11,90	11,71	1,13	293,0	96,5	0,26183	
13	1	20,94	248,946	11,89	11,89	11,78	1,13	301,3	96,4	0,26830	
*14	0	20,66	248,841	12,04	12,04	11,83	1,13	313,8	97,6	0,27298	
15	1	20,84	249,419	11,97	11,97	11,87	1,13	296,4	97,2	0,26436	
16	1	20,86	249,083	11,94	11,94	11,80	1,13	300,7	96,9	0,26440	
17	1	20,67	248,955	12,04	12,04	11,89	1,13	303,6	97,8	0,26681	
18	1	20,81	249,033	11,97	11,97	11,82	1,13	302,6	97,0	0,26244	
19	1	20,57	248,816	12,09	12,09	11,96	1,13	311,8	98,1	0,26864	
20	1	20,56	249,032	12,11	12,11	11,93	1,13	317,1	98,3	0,26430	
21	1	20,32	249,063	12,25	12,25	12,07	1,13	326,1	99,3	0,26959	
*22	0	7,60	86,306	11,36	11,36	12,06	1,13	48,3	70,9	0,27916	
Total Average		21,08	248,887	11,81	11,81	<n/a>	<n/a>	291,4	95,8	0,26609	
Std. Deviation		0,40	0,441	0,23	0,23	<n/a>	<n/a>	17,4	1,9	0,00307	
Variability		1,92	0,177	1,96	1,96	<n/a>	<n/a>	6,0	2,0	1,15458	

¹ Invalid lap. Values not included in overall average, standard deviation, and variability computations.

² Last lap may be incomplete.



Powered by



Rapha Classis Wind Jacket

Name Leon van Bon
Date November 08 2015
Time 17:25

LapNumber	Checked ¹	Time(s)	Distance(m)	Speed (m/s)	CG Speed (m/s)	Init. Lap CG Speed (m/s)	Initial Lap CG Height (m)	Power(W)	Cadence (r.p.m.)	CdA(m ²)	LapNotes
*1	0	20,74	248,778	11,99	11,99	11,76	1,13	331,3	97,2	0,28900	
2	1	20,72	249,322	12,03	12,03	11,89	1,13	331,1	97,6	0,28707	
3	1	20,69	248,640	12,02	12,02	11,96	1,13	324,8	97,5	0,28930	
4	1	20,63	248,747	12,06	12,06	11,90	1,13	329,1	97,8	0,28338	
5	1	20,61	249,121	12,09	12,09	11,98	1,13	330,9	98,0	0,28647	
6	1	20,60	248,837	12,08	12,08	12,01	1,13	327,6	98,0	0,28482	
7	1	20,54	248,643	12,11	12,11	11,98	1,13	338,1	98,2	0,29065	
8	1	20,47	249,030	12,16	12,16	12,02	1,13	341,2	98,7	0,28936	
9	1	20,41	248,837	12,19	12,19	12,06	1,13	344,6	98,9	0,29161	
*10	0	20,44	249,838	12,22	12,22	12,09	1,13	341,1	99,2	0,28318	
*11	0	20,23	247,694	12,24	12,24	12,14	1,13	345,4	99,3	0,29248	
*12	0	15,33	159,220	10,39	10,39	12,06	1,13	63,4	96,8	0,37575	
Total Average		20,58	248,897	12,09	12,09	<n/a>	<n/a>	333,4	98,1	0,28783	
Std. Deviation		0,10	0,226	0,06	0,06	<n/a>	<n/a>	6,6	0,5	0,00269	
Variability		0,48	0,09	0,47	0,47	<n/a>	<n/a>	1,98	0,48	0,94	

¹ Invalid lap. Values not included in overall average, standard deviation, and variability computations.

² Last lap may be incomplete.



Powered by



Giro Advantage Tijdrit Helm

Name Leon van Bon
Date November 08 2015
Time 17:42

LapNumber	Checked ¹	Time(s)	Distance(m)	Speed (m/s)	CG Speed (m/s)	Init. Lap CG Speed (m/s)	Initial Lap CG Height (m)	Power(W)	Cadence (r.p.m.)	CdA(m ²)	LapNotes
*1	0	21,85	248,376	11,37	11,37	10,48	1,00	313,4	91,8	0,26789	
2	1	20,57	248,975	12,10	12,10	11,56	1,00	326,9	98,0	0,25179	
*3	0	20,19	248,703	12,32	12,32	12,24	1,00	311,3	99,9	0,25606	
4	1	20,21	248,917	12,32	12,32	12,16	1,00	309,3	99,8	0,25266	
5	1	20,15	248,515	12,34	12,34	12,15	1,00	309,6	100,0	0,25518	
6	1	20,29	249,061	12,28	12,28	12,10	1,00	305,8	99,4	0,24657	
7	1	20,26	248,879	12,28	12,28	12,15	1,00	305,3	99,6	0,25005	
8	1	20,26	248,684	12,28	12,28	12,19	1,00	303,6	99,5	0,25428	
9	1	20,20	248,749	12,31	12,31	12,14	1,00	308,7	99,8	0,25178	
*10	0	20,14	248,717	12,35	12,35	12,11	1,00	308,3	100,0	0,24541	
11	1	20,01	248,567	12,42	12,42	12,17	1,00	327,3	100,7	0,25343	
*12	0	11,48	131,143	11,43	11,43	12,36	1,00	99,6	77,7	0,29805	
Total Average		20,24	248,793	12,29	12,29	<n/a>	<n/a>	312,1	99,6	0,25197	
Std. Deviation		0,15	0,184	0,08	0,08	<n/a>	<n/a>	8,9	0,7	0,00253	
Variability		0,73	0,07	0,68	0,68	<n/a>	<n/a>	2,85	0,73	1,00	

¹ Invalid lap. Values not included in overall average, standard deviation, and variability computations.

² Last lap may be incomplete.