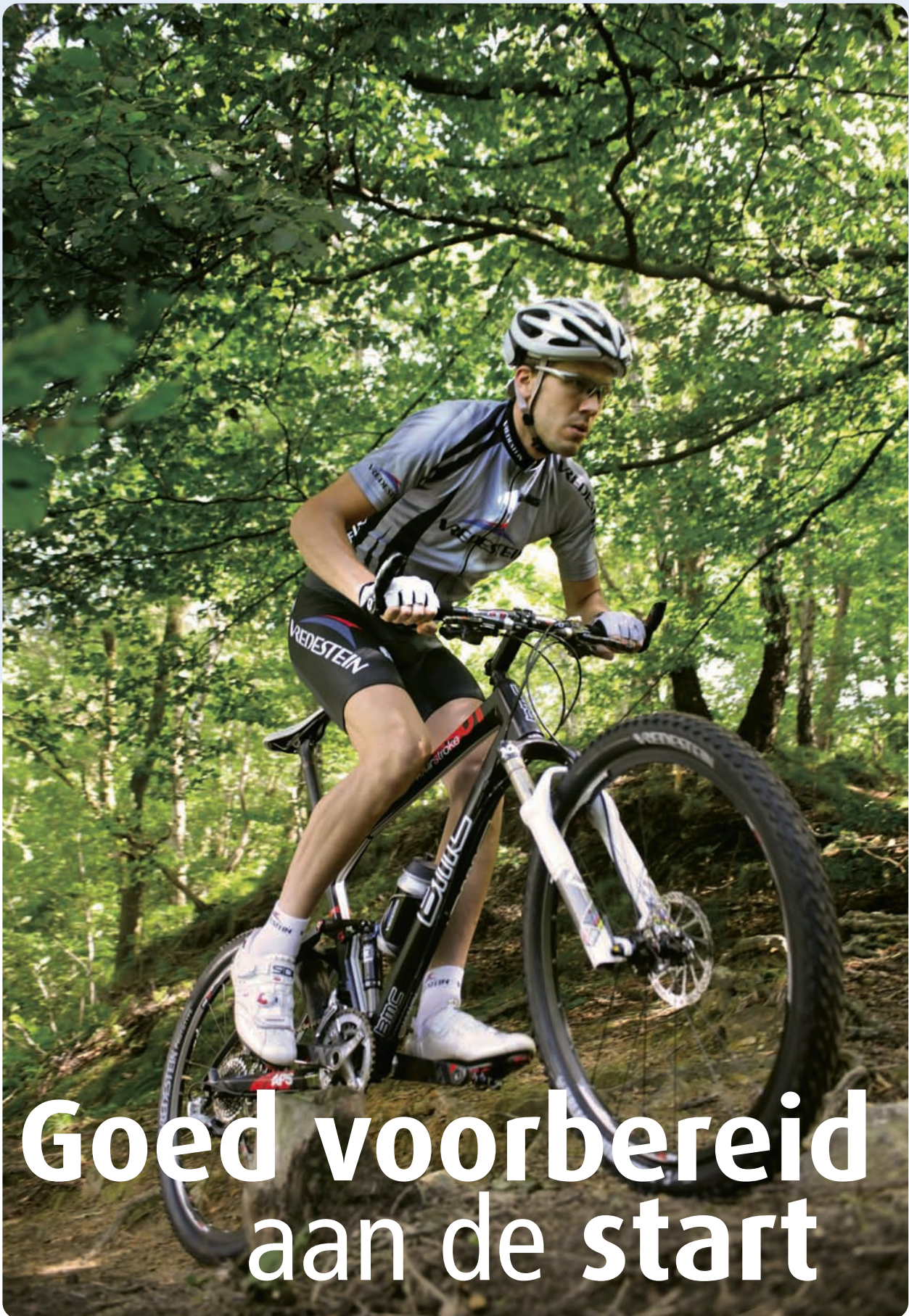


**SPECIAL**



**Goed voorbereid  
aan de start**



**In het decembernummer van Fietssport Magazine twee jaar geleden heb ik al eens geschreven over hoe je je goed kunt voorbereiden op een cycloportieve tocht in binnen- of buitenland. Deze keer geef ik je nog enkele tips mee om goed voorbereid aan de start te verschijnen.**

Allereerst de basis: mijns inziens is dit nog steeds de APK-keuring bij de sportarts. Laat je grondig checken en doe hierbij een inspanningstest om je belastbaarheid te testen. Met het bepaalde omslagpunt en de trainingszones kun je dan efficiënt gaan trainen. Gaat er veel geklommen worden, dan speelt je gewicht een grote rol. Alles wat je aan kilo's mee omhoog moet meenemen, vergt meer energie. Een sportdiëtist(e) consulteren is een advies wat ik vaak geef. Daarnaast is het te adviseren regelmatig de heuvels of bergen in te gaan om de 'klimvezels' wakker te schudden. Een mooi alternatief is om de klimhouding op de Tacx na te bootsen: plaats een blokje van 10 cm onder het voorwiel en je fiets staat in de klimstand.

Door ons drukke leventje is het belangrijk om niet zomaar wat kilometers te maken. Efficiënt trainen is het devies! In de winter wordt meestal de basis gelegd met duurtrainingen in de lage intensiteitzones, waarbij ook af en toe een intervaltraining mag worden gedaan. Bij een strenge winter dus allemaal het vliegtuig naar de Canarische eilanden nemen! Maar met de klimaatsverandering kunnen ook in Nederland steeds beter langere trainingen worden gedaan. Zelf heb ik een apparaatje aangeschaft om de bakken koude lucht die je inademt, te verwarmen. Het apparaatje heet de 'Lungplus'; je stopt het in de mond en ademt er doorheen. Hierdoor wordt de verwarmde en bevochtigde uitgeademde lucht in het apparaatje opgevangen en tijdens de inademing wordt deze verwarmde en bevochtigde lucht weer ingeademd. Doel: minder irritatie van de luchtwegen en hier-

door minder luchtwegproblemen. Het principe lijkt me logisch en prima, maar omdat het nog niet echt koud is geweest, heb ik het nog niet goed kunnen uitproberen. Wordt vervolgd dus.

### Net onder maximaal

Naarmate de winter eindigt en de datum van de cyclo dichterbij komt, mogen de trainingen steeds intensiever worden door middel van intervaltrainingen. Maar één keer per week een lange tocht in D1 blijven doen, daar ben ik zeker voorstander van! Erg hot is de High Intensity Interval Training (HI-IT), een intervaltraining op VO<sub>2</sub>max intensiteit. Net onder maximaal en dus erg zwaar, maar supereffectief. Het zijn relatief korte intervallen, waarbij ook relatief korte rust plaatsvindt tussen de intervallen. Hierdoor is er niet alleen een anaeroob effect (verbranding zonder zuurstof), maar ook een aeroob effect (hetzelfde effect als bij een duurtraining). Zelf heb ik mij door tijdgebrek met name met deze trainingsvorm op een fietsweekend voorbereid, en tot mijn eigen verbazing kon ik een 100-km-tocht op de mountainbike goed volhouden. Neemt niet weg dat ik van mening ben dat lange duurtrainingen in D1 de basis moeten blijven! In een latere editie kom ik terug op HI-IT.

Neem verder voldoende rust (de profwielrenners hebben het veel beter dan wij, want zij hoeven de sport niet te combineren met een baan), zorg voor een goede nachtrust, en doe naast je fietstrainingen core stability oefeningen oefeningen, ter versterking van je core en om blessures te voorkomen. Op [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl) staan enkele filmpjes

met core stability oefeningen. En tijdens de tocht: rij op reserve om je krachten te sparen en probeer goed te herstellen bij een meerdaagse tocht met goede voeding, strekken, uitfietsen of -wandelen en, nogmaals, een goede nachtrust! ☺

### Meer weten?

Op internet is natuurlijk veel info te vinden over een goede voorbereiding, maar juist door deze overvloed aan informatie zien veel fietsers door de bomen het bos niet meer. Sportzorg.nl, de voorlichtingssite van de Vereniging voor Sportgeneeskunde, heeft het handzaam boekje *Hoe bereid ik me voor?* uitgebracht. Dankzij een samenwerking met diverse experts op het gebied van wielrennen komen alle facetten van de voorbereiding op prestatietochten aan bod. De groep experts bestaat uit sportartsen, mental coaches, wielrenners van diverse niveaus, bewegingswetenschappers en trainers/coaches. Het boekje is voor € 3,50 te bestellen via de NTFU-webshop of [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl).

