

TOUR4MITO

STICHTING ENERGY4ALL

TIPS VAN DE COACHES

TRAINING

VOORBEREIDING

VOEDING

MATERIAAL

HANDIGE LINKS

WELKOM TOUR4MITO'ERS !

Geweldig dat jij al je energie gaat geven voor het onderzoek naar een medicijn voor energiestofwisselingsziekten. Jij weet als geen ander hoe kostbaar energie is en dat het hebben van geen of heel weinig energie van grote invloed is op je dagelijks leven.

We willen dat de deelnemer zich zo goed mogelijk kunnen voorbereiden.

Onze coaches hebben daarom voor alle disciplines wat tips voor trainingen en voorbereiding voor je op papier gezet.

Sportmedisch onderzoek

Voor alle deelnemers is het belangrijk om ook gezond te zijn. Het is zeer raadzaam om een sportmedisch onderzoek te laten doen als je net begint met wandelen, fietsen of hardlopen, je ouder bent dan 30 jaar, je een slechte conditie hebt en/of je een ziekte, zoals hart- of longproblemen of diabetes onder je leden hebt.



Kijk op deze pagina van Thuisarts voor alle informatie en links naar adressen waar je een sportmedisch onderzoek kunt laten doen.

Voor iedereen is het belangrijk om rekening te houden met alle weersomstandigheden. Zorg voor regenkleding voor onderweg en warme kleding bij aankomst op de top.

Regen in het dal bij het hotel is vaak sneeuw op de top.

Verzekering

Denk aan een reisverzekering met speciale dekking voor risicovolle buitensporten.

Succes met je voorbereidingen, lees de tips aandachtig door.

Wil je volgend jaar meedoen met een andere discipline of een combinatie, dan weet je alvast hoe je daarop kunt voorbereiden.

Vragen mail naar: info@energy4all.nl



Fietstraining voor TOUR4MITO

Opbouw naar 3 dagen Tour4Mito.

Het is goed als je al begonnen bent met een opbouw in de trainingen. Afhankelijk van je basisconditie is het verstandig je training rustig op te bouwen en ook vooral je lichaam tussendoor rust te gunnen voor herstel. Ga niet direct als een gek alles uit te kast halen en 4x per week trainen. Je lichaam is het niet gewend en de kans is groot dat je blessures zult oplopen.

Begin bijvoorbeeld met 2x in de week 40 km (bijv. dins- dag-zaterdag). Kijk hoe de wind staat en plan je route, zodat je de eerste helft wind tegen hebt. Daag jezelf uit, het mag best een beetje zeer doen. Voer afstanden per 1-2 weken op met 5km.

Probeer in de maanden juni, juli en augustus per week 3x of zelfs 4x te gaan fietsen, bijvoorbeeld dinsdag, donderdag, zaterdag, zondag. Je lichaam kan daarmee ook wennen aan inspanning op achtereenvolgende dagen. Van deze trainingen mogen 1 of 2 trainingen per week ook rustig zijn. Lekker lichtjes peddelen. Probeer voor Tour4Mito om al een of meerdere keren 90 - 120 km te gaan fietsen



Het zijn inspanningen op 3 opeenvolgende dagen. Elke dag zal er rond de 50 km gefietst worden.

Deze beklimmingen zijn inspanningen van 1,5 (heel snel) tot 2,5 - 3 uur per dag. Dit is te vergelijken met 75 km op het vlakke in Nederland.

Het is aan te raden om minimaal 1.500 km te trainen, advies zou zijn 2.500 tot 3.000 km, 500 km per maand in de maanden juni, juli en augustus. Mooi weer, lekker fietsen.

Het is belangrijk om langere afstanden te fietsen omdat je in Frankrijk ook langere tijden hogere inspanningen moet leveren. Hoe meer je getraind hebt/ bent, hoe sneller je herstelt en er de volgende dag weer tegen kan. Trainen trainen trainen. De Dutch Mountains werken ook goed. Pak een flinke tegenwind.

Het klimmen in de bergen is behoorlijk anders dan fietsen op het vlakke. Cadans (trapfrequentie) komt veel lager te liggen. 55 - 65 waar je op het vlakke vaak 80 - 90 rpm draait. Hiermee komt het ook meer aan op de kracht maar probeer in zo hoog mogelijke cadans soepel te blijven fietsen. Je zult minder verzuren.

Probeer in Nederland al wat te gaan klimmen. Rond Berg en Dal, Zuid-Limburg, Eifel (Duitsland), Ardennen (België) zijn mooie trainingsrondjes te plannen.

Maak er eventueel een mooie dag weg van. Routes kunnen we je bij helpen. Tips zijn de Amstel Gold Race routes (van de AGR website te downloaden) en in Nationalpark Eifel is het prachtig fietsen.



Op dag 2 wordt de Marmotte ook gereden, dit is een toch van rond de 185 km en een heel andere categorie van fietsen. Dit is alleen voor de uitzonderlijke goed getrainde fietsers mogelijk en zal ook een uitgebreidere training nodig hebben. De coaches kunnen hier tijdens de clinics meer informatie over geven indien nodig.

Tips voor wintertraining

Indoor spinnig. Afwisselende training. Goed voor kracht en conditie. Vaak leuker in een groep met een vast terugkerend schema. Goeie stok achter de deur.

Mountainbike, in het bos is het vaak minder koud. Dit is ook een afwisselende training met korte intervallen en goed voor kracht en conditie.

Training op een indoor trainer, bijv. Tacx. Je eigen fiets in een fietstrainer. Aan te raden is dan een smart trainer die je met je computer verbindt, met software zoals Zwift, RGT of Bkool. Trainingsschema's en dergelijke zijn in deze software legio voorhanden. Training wordt interactief en op bijvoorbeeld Zwift zijn veel groepsevenementen.



Op Rouvy staan een aantal van de routes die we gaan fietsen, die kan je al online voor verkennen

Kleding tips

Weersomstandigheden in de bergen zijn anders dan in Nederland. Is het in Vaillorc in het dal (1430 m) 13 graden is het op de

top (2750 m) ongeveer 3 graden. De stelregel is dat het 6 graden kouder wordt met iedere 1000 m stijgen, ofwel 0,6°C per 100 m. Op de top is het dus koud. Het kan zelfs onder nul zijn in september. Regent het in het dal, dan is het heel waarschijnlijk dat het boven 2300m sneeuwt. Neem daarom warme kleding mee voor op de top en de afdalingen. Denk hierbij aan armstukken, beenstukken, handschoenen, overschoenen, (regen)jack en/of windstopper

Materiaal

De versnellingen zijn erg belangrijk. Het is prettig zo licht mogelijk te kunnen klimmen. Voorgestelde verandering: kleinste voorblad 34, kleinste krans op achterblad 32. Je kunt dan met een hogere cadans blijven fietsen.

Als je in Nederland met 11-23 fietst kan je die veranderen naar een 12-30 voor vertrek. Doe dit in overleg met je fietsenmaker. Hij/zij weet wat er kan met je derailleur en kan deze meteen op de juiste manier afstellen.

Je fiets moet technisch goed in orde zijn. Geen speling op balhoofd, wielen en dergelijke. Ketting in goeie conditie, hier komt veel spanning op te staan met klimmen.



Remmen zijn essentieel voor de afdelingen waarin snelheden oplopen, bij twijfel vervang (schijfrem)blokjes en eventueel schijven. Het is aan te raden om de fiets voor een grote beurt naar een gespecialiseerde fietsenmaker brengen vlak voor T4M. Zo voorkom je een hoop teleurstellingen.

Eten en Drinken

Het fietsen in de bergen is zwaarder en intensiever dan in ons land. Dat weten we. Dit vraagt om goede en voldoende voeding. Ten eerste: zorg voor volle bidons (met toevoeging van mineralen en eventueel sportdrank) en drink iig ieder kwartier en bij warmte iedere 10 minuten. Daarnaast ieder uur eten, en dan bij voorkeur veel koolhydraten. Gels en repen werken het beste, maar bij het klimmen gaat een gelletje (deze zul je zelf mee moeten nemen) gemakkelijker naar binnen dan 'vaste' voeding. Heel belangrijk: train dit nu al.

Tijdens de beklimmingen is er een verzorgingspost. Hier zijn repen en drinken voorhanden. Het is een lange inspanning en dus is het verstandig/nodig om hier wat te eten. Voeding rijk met suikers vullen de energievoorraad aan.

Deze energie zit echter niet gelijk in de benen. Dit duurt 35 - 40 min voordat het lichaam hieruit kan putten. Het belangrijkste zit eigenlijk in het ontbijt en een goede maaltijd de avond van tevoren. Brood met o.a. jam en honing is een goede bodem. Eet goed maar overdrijf niet dat je er last van krijgt.



Training in Frankrijk

Voorafgaand aan het evenement is het fijn, om de benen alvast "op spanning" te brengen.

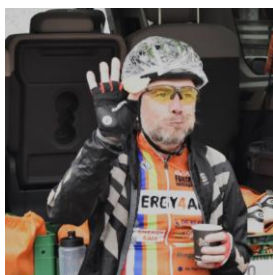
De Telegraphe is hiervoor dichtbij en zeer geschikt als inkomertje.

Verzekering

Zorg voor een goede fietsverzekering voor o.a. schade en diefstal, bijv. via de ANWB of KNWU.

Succes van de coaches

Stefan, Gert Jan, Pim en Nick



Hiken in de bergen

Om een idee te krijgen wat je mogelijk staat te wachten als je de Col de Chaussy, de Col du Mollard en de legendarische Col du Galibier op gaat hiken, is het een goed idee om de foto's en filmpjes op de website van Forza4Energy4All te bekijken.

Kijk bij [vorige edities](#).

Per dag doen we een berg waarbij je ongeveer 5 tot 10 kilometer gaat hiken. Reken op 3 à 4 uur per dag dat je op pad bent, inclusief rust. Je hebt per dag de keuze tussen een korte en een langere route. In principe lopen we off road, maar de mogelijkheid bestaat dat we ook stukken op de verharde weg gaan lopen



Tips Voorbereiding

De beste manier om je voor te bereiden op het bergwandelen / hiken is door te beginnen met wandelen. Draag daarbij je wandelschoenen en wandelsokken die je straks ook meeneemt voor je hike. Zo wennen je voeten vast aan de schoenen en worden ze goed ingelopen.

Probeer te gaan wandelen onder alle weersomstandigheden. Laat je niet weerhouden door een regenbui, kou of wind. In de bergen kom je ook verschillende weersomstandigheden tegen.

Wanneer je straks gaat hiken in de bergen, loop je met een wandelrugzak. Neem tijdens je wandeling in Nederland daarom ook alvast een backpack mee met een flesje water, een regenjas en iets te eten.

Schenk aandacht aan je wandeltechniek. Loop ontspannen met je schouders naar achter waardoor je meer zuurstof binnen krijgt en span je buikspieren een beetje aan. Zet je voeten zo recht mogelijk neer en rol ze zo goed mogelijk af.



Nederland is natuurlijk te vlak en te laag om echt het hiken te trainen maar er is altijd wel ergens een heuveltje om je pas voor in de bergen te oefenen. Neem deze heuveltjes gerust een paar keer achter elkaar. Kom je toch geen heuveltje tegen dan kun je altijd nog een paar keer de trap op en neer lopen. Het omhoog lopen vergt iets van je uithoudingsvermogen. Doe de oefeningen dus vooral rustig. Het is heel belangrijk om je pas flink in te korten en je loopritme omlaag te brengen. Het devies is: hoe steiler het wordt hoe korter je pas. Loop niet sneller dan je ademhaling aankan.

Ook als je daalt, neem je korte passen. Op deze manier belast je de knieën en je heupen minder.

Om je conditie op peil te krijgen hoeft je niet alleen te wandelen, je kunt ook gaan fietsen, skeeleren of zwemmen. De lucht is in de bergen een stuk iijler, dat maakt het een stuk zwaarder, met name leeftijd kan dan een rol spelen. Een goede 4Daagse loper, kan het moeilijk krijgen in de bergen!

Trainingsschema

Een mooi trainingsschema voor beginners vind je op wandel.nl, na 8 weken heb je je conditie opgebouwd om 1 uur probleemloos te wandelen. Als je dit schema hebt gehad kun je je training verder gaan uitbouwen. Wandeltraining.nl heeft allerlei schema's die je kunt downloaden, je kunt zelfs een gepersonaliseerd wandelschema maken. Besteed ook aandacht aan het trainen van spierkracht, belangrijk om blessures te voorkomen. Op de website wandel.nl onder het kopje Training vind je oefeningen die je makkelijk thuis kunt doen. Ook tref je daar informatie aan over het voorkomen en behandelen van blaren en over wandelen en voeding.



Tips Materiaal

Maak gebruik van een heuptas of een rugtas waarbij het gewicht wordt gedragen op de heupen. Bij een rugtas is het belangrijk dat de rug vrij wordt gehouden i.v.m. transpireren. Dit kan door een rugtas te gebruiken met een net/gaas waardoor er ruimte ontstaat voor de ventilatie van de rug.

Zorg voor ademende kleding, werk hierbij met dunne laagjes wat het makkelijker maakt om op mogelijk wisselende temperaturen en weersomstandigheden in te spelen.

Neem een vuilniszak mee, hier kan bij een pauze op gezeten worden wat overbodig afkoelen tegen gaat.

Zorg voor naadloze wandelsokken die de voeten de ruimte geven om te ademen.

Hoge of lage wandelschoenen zijn van harte aanbevolen, kies wat je prettig vindt. Maak geen gebruik van hardloopschoenen e.d., deze bieden onvoldoende stabiliteit en grip tijdens het lopen.

Bij het gebruik van stokken voor ondersteuning, ga je uit van de volgende stoklengte: wanneer je rechtop staat, met de bovenarm langs de romp, is de stok op de goede hoogte als er een hoek is tussen onder en bovenarm van 90 graden. In Frankrijk gaan we nog aandacht besteden aan hoe je de wandelstokken gebruikt.

Je kunt ook alvast op de website van bergwandelroutes kijken voor meer informatie over het gebruik in de bergen en waar je goede stokken kunt kopen.

Tot slot: Heel veel loopplezier en succes met de voorbereiding!

Succes, jullie coaches

Willemijn en Cees



Hardlopen in de bergen

Hallo sportieveling!

Je hebt besloten dat je in september drie bergen op wilt gaan rennen. Als je het hebt over grenzen verleggen!

Onderstaand vind je een leidraad voor je komende trainingen. Als je in deze omvang je trainingen op schaal sta je goed voorbereidt aan de voet van de Col de Chaussy.

Let wel, het schema is een leidraad om je hardloop om- vang te vergroten, of op peil te brengen/houden. Maak voor jezelf een indeling die je goed past. Zorg ervoor dat je gedurende de trainingsweken ook genoeg rust pakt. Zeker na een intensive training. Gebruik elke tweede week om meer "hoogte" meters te maken of je afstand alvast te vergroten richting schema van de weken erna.



In Nederland zijn bergen natuurlijk moeilijk te trainen. Neem daarom in je rondje altijd oneffenheden mee. Viaducten, bergjes, vuilnisbelten elke stap omhoog is er een extra. Als je voelbaar gaat klimmen probeer je basis tempo aan te houden maar je stappen kleiner te maken. Je stappen frequentie zal dus omhoog gaan terwijl je tempo gelijk blijft. Merk je tijdens het klimmen dat je erg hoog in je hartslag zit en snel verzuurt? Ga dan op zoek naar een tempo dat voor jou comfortabel voelt. Dus waarbij je benen niet verzuren en je jouw ademhaling onder controle kan houden. Voeg variatie toe aan je trainingen. Voorbeelden van trainingen zijn:

- Interval Berg Op. Zoek een viaduct, dijkopgang, brug, etc. En ren die omhoog (bij deze training mag je wel verzuren en hoog in de hartslag) Loop rustig naar beneden en herhaal dit een aantal keer.
- Duurtraining berg op. Zoek de langste klim bij jou in de buurt op en loop deze meerdere keren omhoog. Ga hierbij dus op zoek naar het tempo/ritme dat comfortabel voelt.
- Trail / Offroad. Vaak zitten in deze routes al wat meer hoogtemeters opgesloten en het is een welkome afwisseling om op een zachtere ondergrond te lopen.
- Krachttraining / Core training. Dit wordt vaak vergeten of niet gedaan maar kan een essentieel onderdeel zijn van je trainingen. Krachttraining zorgt ervoor dat je spieren sterker worden en je dus minder snel last krijgt van blessures.

Weersomstandigheden

Het weer kan in de bergen alle kanten opgaan. Train dus ook als het weer wat minder is. Hoe reageert je lichaam als je in de regen loopt, met lage of juiste hoge temperaturen. Kijk welke kleding je dan het beste kunt dragen. Geef in je tas die mee naar boven gaat, vol- doende droge warme kleding mee, evt extra droge schoenen als het regenachtig weer is. Het is dus ook slim om een extra paar hardloopschoenen mee naar Frankrijk te nemen. Boven op de berg is de temperatuur meestal een stuk lager dan bij het hotel. Regent het bij het hotel, dan kan het zomaar sneeuwen boven op de bergen in september!



Eten en drinken

Zorg dat je de dagen voorafgaand aan het evenement al goed eet en drinkt. Hou hier dus ook rekening mee tijdens de reis naar Frankrijk door genoeg eten en drinken mee te nemen.

Afhankelijk van de afstand die je loopt kom je onderweg ook een verzorgingspost tegen waar je wat kunt eten en drinken. Als je gelletjes wilt gebruiken onder- weg, probeer deze dan tijdens je trainingen al uit. Iedereen reageert hier anders op. Neem ze ook zelf mee. Zorg wel voor een goed ontbijt voor vertrek en geniet 's avonds van de Franse keuken. Deze brandstof heb je hard nodig.

Bepaal je eigen doel

Je kunt zelf aangeven hoeveel kilometer je wilt hardlopen op de berg. Bedenk hierbij dat hardlopen op een berg zwaarder voelt dan op de vlakke weg maar de impact op je spieren en gewrichten is minder. Dus vaak kan je meer dan je denkt. Ik bekijk graag samen met je wat voor jou haalbaar moet zijn.

Heel veel succes en vooral plezier met de voorbereidingen.

Klaas, hardloopcoach



Week	Duurloop 60-70%	Loopje (eventueel met Interval)	Rustige duurloop 60/70%
10	5 km	3 km (1 km in/1 km tempo/1 km uit)	
11	5 km	3 km (1 km in/1 km tempo/1 km uit)	
12	5 km	5 km (1 km in/1 km tempo/400 m dribbel/600m rustig/ 1 km tempo/1 km uit)	
13	5 km	5 km (1 km in/1 km tempo/200m dribbel/800m rustig/ 1 km tempo/1 km uit)	
14	7,5 km	5 km (1 km in/1 km tempo/200m dribbel/800m rustig/ 1 km tempo/1 km uit)	
15	7,5 km	5 km (1 km in/500 m tempo/500 m rustig/500 tempo/ 500 rustig/500 tempo/500 rustig/ 1 km uit)	
16	7,5 km	7,5 km (2,5 km in/1 km tempo/400 dribbel/600 rustig / 1 km tempo/400 dribbel/600 rustig /1,5 km uit)	
17	7,5 km	7,5 km (2,5 km in/1 km tempo/200 dribbel/800 rustig/ 1 km tempo/200 dribbel/ 800 rustig /1,5 km uit)	
18	7,5 km	3 km (1km in/1 km tempo/1 km uit)	7,5 km
19	7,5 km	3 km (1 km in/1 km tempo/1 km uit)	7,5 km
20	10 km	4 km 1 km in/500m tempo/500m rustig/500m tempo/ 500m rustig/1 km uit)	7,5 km incl. 1 km 80-90%
21	10 km	4 km (1,5 km in / 1 km tempo / 1,5 km uit)	7,5 km incl. 2 km 80-90%
22	10 km	4 km (1 km in/500m tempo/500m rustig/500m tempo/500m rustig/1 km uit)	10 km incl. 2 km 80-90 %
23	10 km	4 km (1,5 km in/1 km tempo/1,5 km uit)	10 km incl. 2x 1 km 80-90%
24	12,5 km	5 km (1 km in/1 km tempo/200m dribbel/800m rustig/1 km tempo/1 km uit)	10 km incl. 2x 1 km 80-90%
25	15 km	5 km (1 km in/1 km tempo/200m dribbel/800m rustig/1 km tempo/1 km uit)	10 km incl. 3x 1 km 80-90%
26	15 km	5 km (1 km in/1 km tempo/200m dribbel/800m rustig/1 km tempo/1 km uit)	10 km incl. 3x 1 km 80-90%
27	15 km	7,5 km (2,5 km in/1 km tempo/400 dribbel/600 rustig/1 km tempo/400 dribbel/600 rustig /1,5 km uit)	10 km incl. 2x 1 km 80-90%
28	15 km	7,5 km (2,5 km in/1 km tempo/400 dribbel/600 rustig /1 km tempo/400 dribbel/600 rustig/1,5 km uit)	10 km incl. 2x 1 km 80-90%
29	15 km	10 km (2,5 km in/1 km tempo/1 km rustig/1 km tempo /1 km rustig/1 km tempo/2,5 km uit)	10 km inclusief 2x 1 km tempo
30	15 km	10 km (2,5 km in/1 km tempo/1 km rustig/1 km tempo /1 km rustig /1 km tempo/ 2,5 km uit)	10 km inclusief 2x 1 km tempo
31	15 km	10 km (2,5 km in/1 km tempo/1 km rustig/1 km tempo /1 km rustig/1 km tempo/ 2,5 km uit)	10-15 km
32	15 km	10 km (2,5 km in/1 km tempo/1 km rustig/1 km tempo /1 km rustig /1 km tempo /2,5 km uit)	10-15 km
33	15 km	10 km (2,5 km in/1 km tempo/1 km rustig/1 km tempo /1 km rustig /1 km tempo /2,5 km uit)	10-15 km incl. 2 x 1 km tempo
34	15 kilometer (rustige duurloop 60/70 procent inclusief 3x 1 km tempo) En tot slot..... 10 tot 15 km "vogels kijken (zeer ontspannen tempo)		