

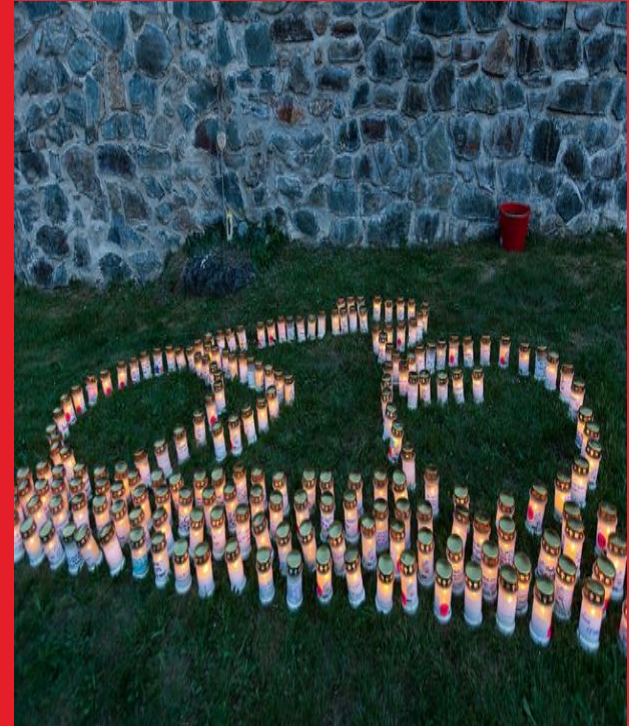


Team Fiets en Fietzers

Welkom!

**Tips voor voorbereiding/training/
koersdag**

Alpe d'HuZes 2021



November 2020, Eppo Pitlo

Alpe d'HuZes • Opgeven is geen optie!



Eppo Pitlo



- Vanaf 2010: deelnemer
- 2016.....2019: Teamleider Start
- Vanaf 2020: (BU) Teamleider Fiets en Fietzers
- 18 keer de berg beklommen



November 2020, Eppo Pitlo

Alpe d'HuZes • Opgeven is geen optie!

Nog.... dagen.... en dan



November 2020, Eppo Pitlo

Alpe d'HuZes • Opgeven is geen optie!



Samen met
 **KWF**



November 2020, Eppo Pitlo

Alpe d'HuZes • Opgeven is geen optie!



Nu de juiste voorbereiding Persoonlijk en Fiets/Uitrusting - 1

- .Zorg voor je lichaam, conditie en gewicht
- .Nu de juiste voorbereiding Persoonlijk en Fiets/Uitrusting
- .Maak gebruik van een Sport/Medische Keuring
- .Bepaal je doel: 1, 2, 3, 4, 5 of.....6 maal
- .Totaal 1.000 tot 2.500 km in je lichaam



Nu de juiste voorbereiding Persoonlijk en Fiets/Uitrusting - 2

- .Gericht trainen/duurtrainingen vanaf Januari/Februari
- .Snelheid is niet belangrijk, wel uithoudingsvermogen
- .Belangrijk! Coretrainingen
- .Niet nu pieken, maar in juni 2021
- .Goede kledinguitrusting (voor diverse weertypen)
- .Voeding (ga testen) •
- .Keuze van een juiste fiets (o.a. verzet, wielen etc!)



Tips Training - 1

- **Begin op tijd met voorbereiden en trainen (geen paniek bij tegenslagen)**
 - **Wat is je persoonlijke doel?**
 - **Per klim ca. 1,5 tot 2,5 uur**
 - **Afdalen ca. 0,5 uur (leer jezelf rijden in de beugels)**
 - **6 x 15 km klimmen en dalen, totaal 180 kilometer = totaal 12 tot 15 uur!**
 - **Vanaf begin 2021: 2 – 4 trainingen per week (optie eigen schema)**

Tips Training-2



- Er is geen slecht of goed weer, tegenwind is gelijk aan klimmen
- Duurtrainingen, opbouw 4 tot 8 uur = ook souplesse
- Intervaltrainingen, series 10 tot 30 sec. 6 tot 8 maal (herhalen) = vooral kracht
- Maar ook.....Rust/Slapen/Herstellen!
- Klimtrainingen, (Limburg, Ardennen)
- Leer fietsen met veel mensen en drukte! (georganiseerde evenementen)
- En vooral....Plezier hebben.....Want fietsen/trainen is echt heel leuk

Core training 1

planking



buikspieren



Core training 2

planking zij



rugspieren



Core training 3



rugspieren vasthouden

buikspieren fietsen



Core training 4

buikspieren 30 sec



planking





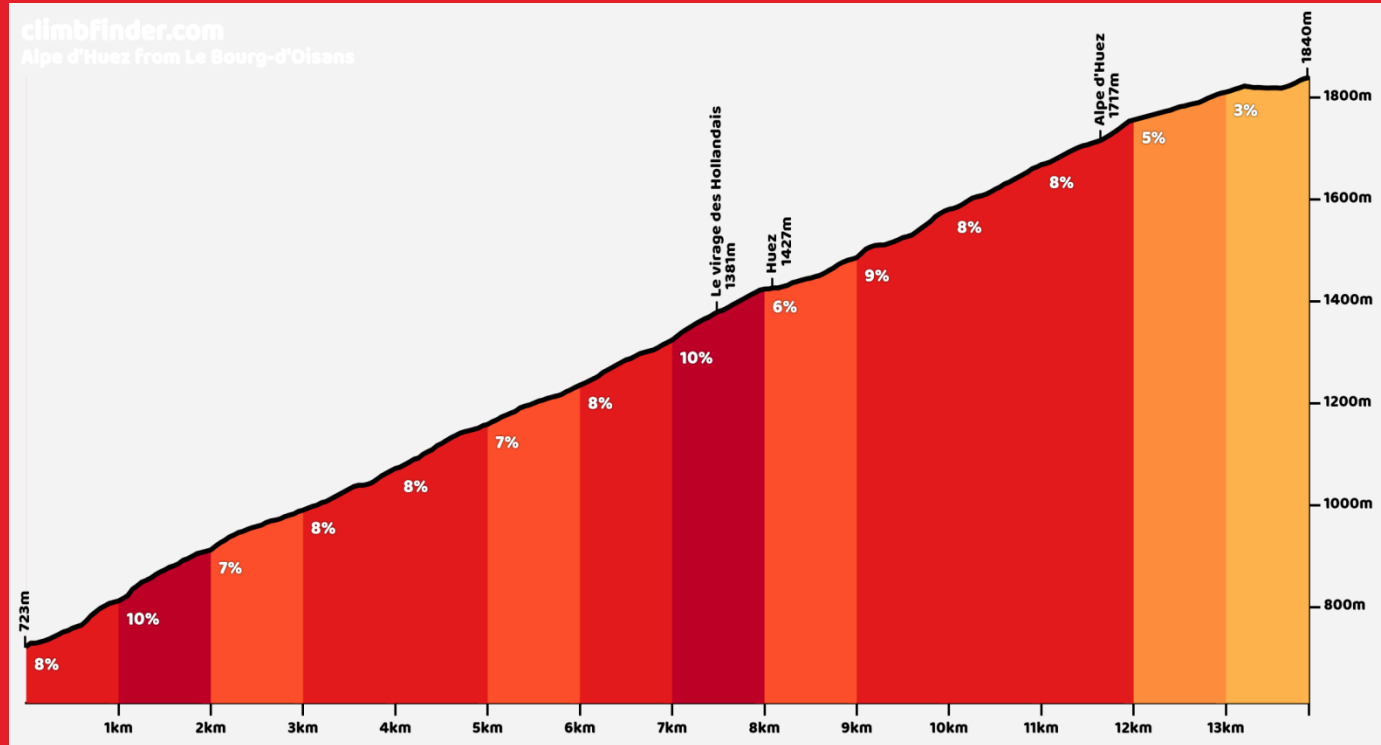
Goede conditie en juiste keuze uitrusting/fiets, want.....

- Lengte 15 km
- Stijgingspercentage gemiddeld 8,4%
- Soms meer dan 11% (begin en eind)
- 21 bochten
- Nergens vlak
- Top 1.860 meter
- Per klim ca. 1,5 tot 2,5 uur
- Berg van EUFODRIET
- Grote verschillen in temperatuur (ochtend, middag, avond)
- Niet alleen omhoog, ook naar beneden!



Alpe d'Huez, de Nederlandse berg, keihard buffelen!

profiel Alpe



November 2020, Eppo Pitlo

Alpe d'HuZes • Opgeven is geen optie!



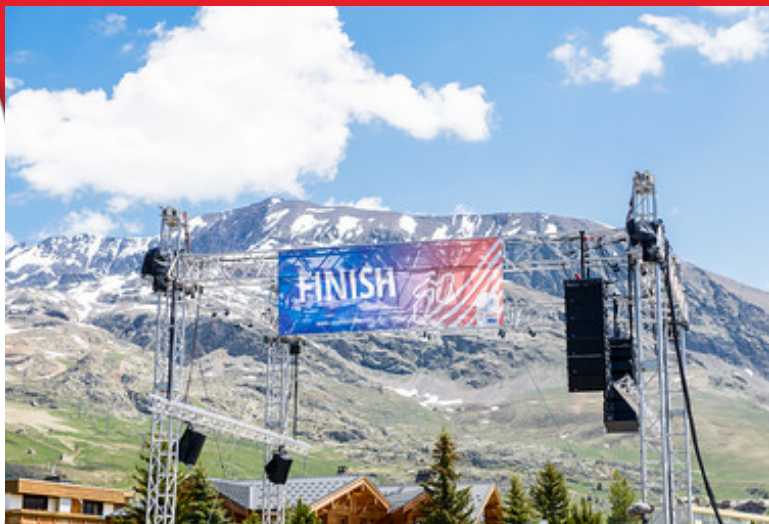
Tips kleding & voeding-1

- Kleding voor diverse weertypen
- Warmte, Kou & Regen
- Regen/windjack/handschoenen/arm-beenstukken en schoenhoezen
- Sowieso wisselen (onder)kleding op de koersdag
- Vooraf voldoende eten en drinken (drinken ook de dag vooraf)
- Drinken, per uur 1 Bidon, voorkeur combi dorstlesser en water



Tips kleding & voeding-2

- Voeding, niet alleen repen of gel's, ook brood of.....
- Pas echt aanvullen van behoefte na 1,5 tot 2 uur
- Op de koersdag.....belangrijk!..... ook zoutaanvulling
- Herstelvoeding, Koolhydraten, Eiwitten & drinken
- Maak een plan voor jezelf voor de Koersdag



November 2020, Eppo Pitlo

Alpe d'HuZes • Opgeven is geen optie!



Nog Vragen?

Anders altijd:

fiets@alpe-dhuzes.nl

Suc6

