



Opgeven is geen optie...

DE SNELSTE RITTEN

Bekijk een filmpje over de Alpe d'Huez op: <http://bit.ly/IQeScZ>

Hiernaast vind je een lijst van de snelste beklimmingen van de Alpe d'Huez uit de Tour de France. Bekijk deze goed en probeer een antwoord te vinden op de

1. Welk land heeft de meeste snelste beklimmingen?

2. Maak een lijstje van de personen die het vaakst als snelste boven waren:

Plaats 1 _____ was _____ het snelste boven

Plaats 2 _____ was _____ het snelste boven

Plaats 3 _____ was _____ het snelste boven

3. Welke 8 Nederlanders bereikten als winnaar de top van de Alpe d'Huez (zie filmpje) en in welk jaar?

- | | |
|----------|-------------|
| 1. _____ | Jaar: _____ |
| 2. _____ | Jaar: _____ |
| 3. _____ | Jaar: _____ |
| 4. _____ | Jaar: _____ |
| 5. _____ | Jaar: _____ |
| 6. _____ | Jaar: _____ |
| 7. _____ | Jaar: _____ |
| 8. _____ | Jaar: _____ |

Bron: <http://bit.ly/m2R5FN>

Rang	Tijd	Naam	Jaar	Nationaliteit
1	37.35	Marco Pantani	1997	ITA
2	37.36 ^[2]	Lance Armstrong	2004	USA
3	38.00	Marco Pantani	1994	ITA
4	38.01	Lance Armstrong	2001	USA
5	38.04	Marco Pantani	1995	ITA
6	38.23	Jan Ullrich	1997	GER
7	38.34	Floyd Landis ^[3]	2006	USA
8	38.35	Andreas Klöden	2006	GER
9	38.37 ^[2]	Jan Ullrich	2004	GER
10	39.02	Richard Virenque	1997	FRA
11	39.06	Iban Mayo	2003	ESP
12	39.17 ^[2]	Andreas Klöden	2004	GER
13	39.21 ^[2]	Jose Azevedo	2004	POR
14	39.28	Miguel Induráin	1995	ESP
15	39.28	Alex Zülle	1995	SUI
16	39.30	Bjarne Riis	1995	DEN
17	39.31	Carlos Sastre	2008	ESP
18	39.44	Gianni Bugno	1991	ITA
19	39.45	Miguel Induráin	1991	ESP
20	40.00	Jan Ullrich	2001	GER
21	40.46	Frank Schleck	2006	LUX
22	40.51	Alexander Vinokourov	2003	KAZ
23	41.18	Lance Armstrong	2003	USA
24	41.50	Laurent Fignon	1989	FRA
25	41.50	Luis Herrera	1987	COL
26	42.01	Pierre Rolland	2011	FRA
27	42.15	Pedro Delgado	1989	ESP
28	45.20	Gert-Jan Theunisse	1989	NED
29	45.22	Fausto Coppi	1952	ITA
30	48.00	Greg Lemond	1986	USA
31	48.00	Bernard Hinault	1986	FRA



Opgeven is geen optie...

GEDENKTEKEN

Je ziet hier een foto van het gedenkteken dat hoort bij het volgende verhaal uit het boek:
"Zes keer de Alpe d'Huez" van Roland Willems



Bocht 4: Een jonge vrouw in een witte verpleegstersjurk vertelde: 'Mijn naam is July en ik verkoop hier een sleutelhanger. Het is een driehoek met een klein lieveheersbeestje, op een klein blaadje. Deze doet mij denken aan een patiënt van mij. We waren met zijn vieren: Betty, Monica en Femke, drie kankerpatiënten en ik. Ik heb hen verzorgd in het ziekenhuis. Helaas is Betty overleden. Het gat in het midden stelt Betty voor: het gat dat zij achterliet. De andere twee fietsen vandaag voor haar. Betty staat voor ons voor hoop. Hoop dat ze in de hemel is. Hoop dat Monica en Femke vandaag dichterbij Betty komen. Met de verkoop van deze sleutelhangers brengen we geld bijeen voor KWF Kankerbestrijding.'

Ontwerp een eigen gedenkteken en probeer deze ook daadwerkelijk te maken.



Opgeven is geen optie...

TRAINEN VOOR DE ALPE D' HUZES

Wil je zelf de Alpe d'HuZes beklimmen? Eén keer of zes keer? Lees hier een paar minuutjes en kijk op de bijgevoegde internetpagina en het gaat je zeker lukken!

Je gewicht

Als je bergop moet fietsen heb je te maken met de zwaarte kracht. Je moet er dus voor zorgen dat je niet te zwaar bent. Dat ligt aan de manier waarop je leeft (en beweegt) en datgene wat je eet. Of dat in balans is, kun je berekenen.

Start met het berekenen van je BMI (= Body Mass Index). Om je BMI te berekenen moet je je gewicht in kilogram delen door het kwadraat van je lengte in meter.

Bijvoorbeeld:

Je weegt 80 kilogram en je bent 1,80 meter groot:

$$80 : (1,80 \times 1,80) = 80 : 3,24 = 24,7$$

Dat valt nog net binnen een normaal gewicht:

18,5 – 25: gezond BMI: normaal, gezond gewicht

25 – 30: overgewicht. Je bent te zwaar maar het overgewicht leidt nog niet tot ernstige gezondheidsrisico's.

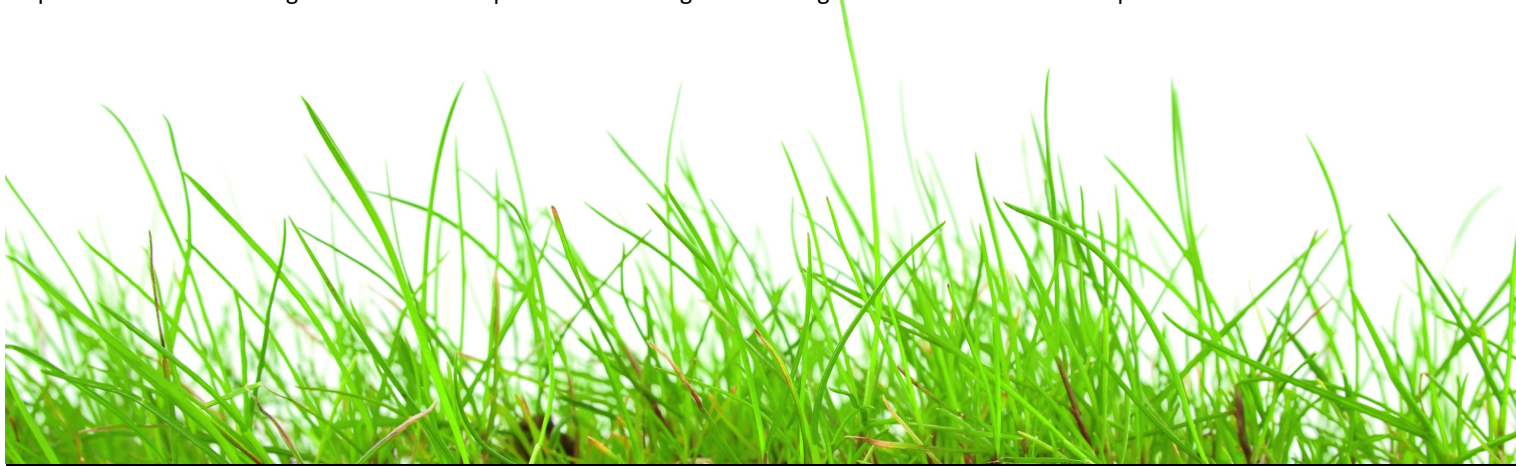
30 – 40: zwaarlijvigheid, obesitas. Verhoogd risico op aandoeningen als diabetes, hartaandoeningen en rugklachten.

Gewichtsverlies gaat slechts zeer geleidelijk. Pas je voeding, beweging en levensstijl aan. Een verschil van enkele kilo's kan al een voordeel opleveren.

Trainen en rusten

Het doel van training is steeds beter en sterker worden. Bij het trainen raak je vermoeid, maar je uithoudingsvermogen neemt toe. Als je op dat moment niet opnieuw traint, daal je terug naar je oorspronkelijke niveau.

Je dient dus niet elke dag aan de slag te gaan tijdens je voorbereiding. Integendeel. Zeker voor de beginnende fietser is het best een trainingsdag af te wisselen met een rustdag om je zelf niet te "overtrainen". Tijdens het rusten kun je immers ook je conditie verbeteren. Een perfecte wisselwerking tussen inspanning en rust is noodzakelijk. De grote vraag is natuurlijk: wanneer moet ik weer gaan trainen? Er zijn geen echte signalen, dus je eigen ervaring en kennis van je lichaam zouden je hierbij moeten helpen. Bij een goed trainingsschema hoort ook een periodeplanning. Meestal wordt uitgegaan van een periode van vier weken waarin na drie opbouwweken een rustige week zonder inspannende trainingen wordt ingebouwd. Daarna kan deze periode telkens worden herhaald.





Opgeven is geen optie...

TRAINEN VOOR DE ALPE D' HUZES

Eten en drinken

Eten en drinken moet en mag natuurlijk ook, want om te fietsen en de berg te beklimmen heb je brandstof nodig! Naast training vormen voeding en vocht de belangrijkste elementen om topprestaties te leveren. Het is niet alleen belangrijk "wat en "hoeveel" we eten en drinken, maar ook "wanneer" we dit doen. Belangrijk om te weten is dat je, als je van de fiets stapt na een training of tocht, het eerste half uur het belangrijkste is om voedingsmiddelen (bijvoorbeeld een hersteldrank met koolhydraten en voldoende vocht) in te nemen.

Een energiedrank bevat naast de koolhydraten ook aminozuren en antioxidanten. Wat je niet moet doen is veel gaan snoepen: snelle suikers.

Je fiets en toebehoren

Bij het bergop fietsen is natuurlijk het verzet (de versnelling) van essentieel belang. Om een berg als de Alpe d'Huez te beklimmen kan het, zeker voor een beginnende fietsen, aangeraden zijn om voor een "triple" te kiezen. Een triple is een fiets met drie kettingbladen vooraan. Zorg ervoor dat de ketting steeds in een zo recht mogelijke lijn tussen de voorste en achterste kettingbladen (de cassette) loopt. Een triple kan zover gaan als 1 op 1. Dat wil zeggen dat er voor- en achteraan evenveel tandwielen zijn (bv 30/30) en je wiel precies één keer rondgaat. Belangrijk is de goede cadans te vinden. Voor de meeste klimmers ligt deze tussen de 65 en 70 omwentelingen per minuut. Kies een fiets met een fietskader op jouw maat. Zorg dat de remmen goed functioneren, want na een beklimming volgt meestal een afdaling. Zorg daarom ook voor een helm (overigens ook niet overbodig bergop). En fietsschoenen zijn natuurlijk ook onontbeerlijk. Zorg dat de plaatjes onder je schoenen aangepast zijn aan je pedalen, want er zijn verschillende systemen. Een fietscomputer en hartslagmeter zijn er handig voor je voorbereiding.

Je trainingsschema

Het mag duidelijk zijn, wil je trainen om de Alpe d'Huez te beklimmen, dan is een goede planning essentieel. Je conditie bouw je niet op in enkele weken. Belangrijk is om je lichaam te kennen. Ervaren fietsers weten hoever ze kunnen gaan en hebben meestal al een basisconditie die hen toelaat sneller op te bouwen. Maak een trainingsschema (training met rust afwisselen, periodes van 3 = 1 week). Reken terug vanaf het moment dat je je voorneemt de berg te beklimmen in periodes van 4 weken.

Als je een fietscomputer hebt, een iPhone of Smartphone kun je je training en gegevens perfect bijhouden via <http://bit.ly/sF6U41>

Bron en meer informatie: <http://bit.ly/JZJMUM>

