

Welkom Presentatie Team Fiets

Tips voor voorbereiding en
training tot aan de koersdag



Nog **109** dagen te gaan!



Wie ben ik

Arjan Leeuwenburgh

- Vanaf 2013 deelnemer
- 2013 MTB 2x
- 2014 Racefiets 4x
- 2015 Racefiets 6 x
- 2016..2024 Bakfiets
- Totaal 45x de berg beklommen
- Getrouwd met Leone (Team Kaarsen)
- Sinds 2024 vrijwilliger in Team Fietsers en Lopers

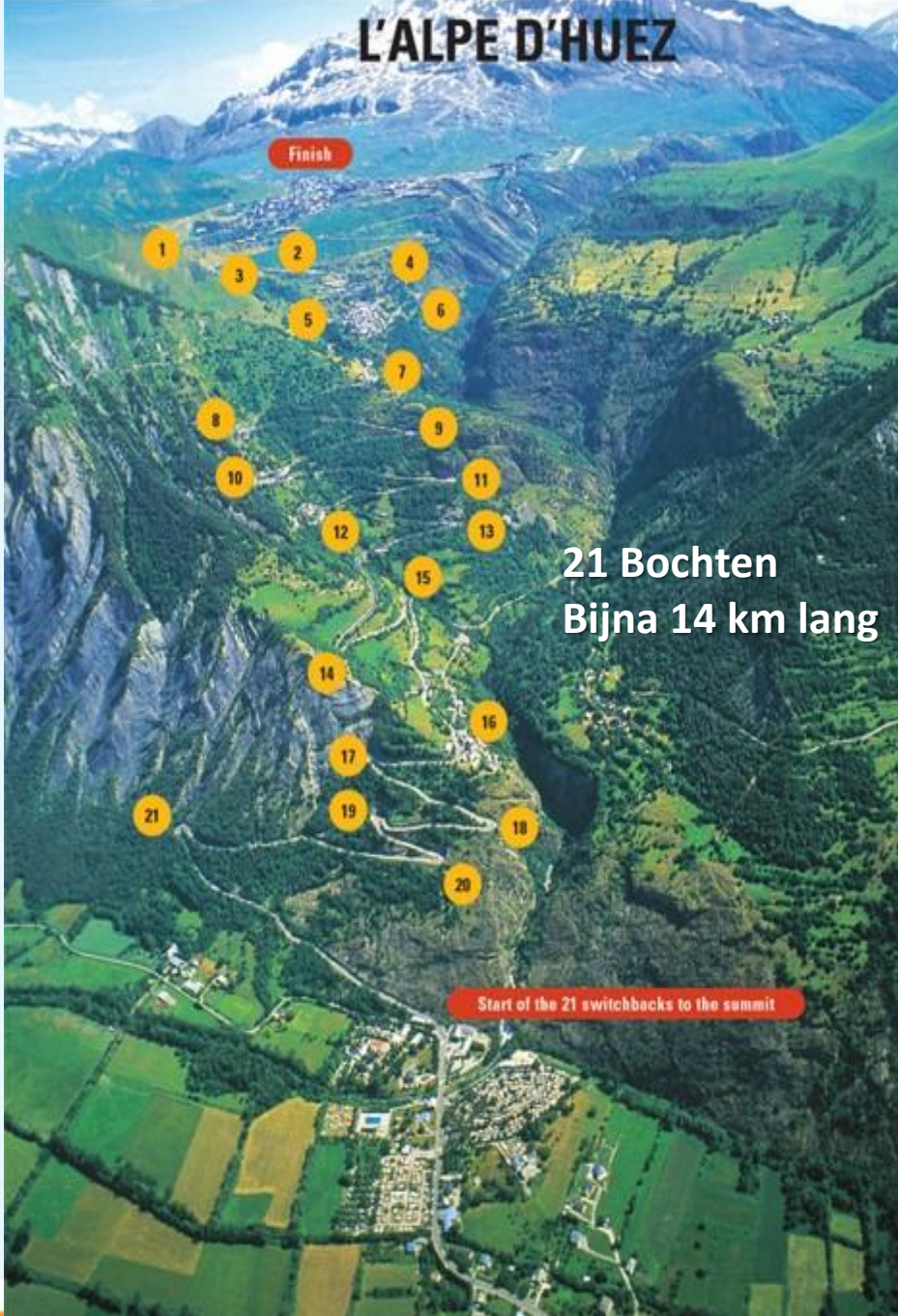
Wat gaan we vandaag bespreken:

1. Wie zijn wij en wat zijn onze ervaringen met Alpe d'HuZes
2. De Alpe d'Huez
3. Voorbereiding
 - Hoe bereidt je jezelf voor?
 - Koersweek
 - Hoe bereidt je je fiets voor?
 - Tips voor voeding
 - Tips voor afdalen
4. Wat moet je zelf regelen/ geregeld hebben
5. Vragen?



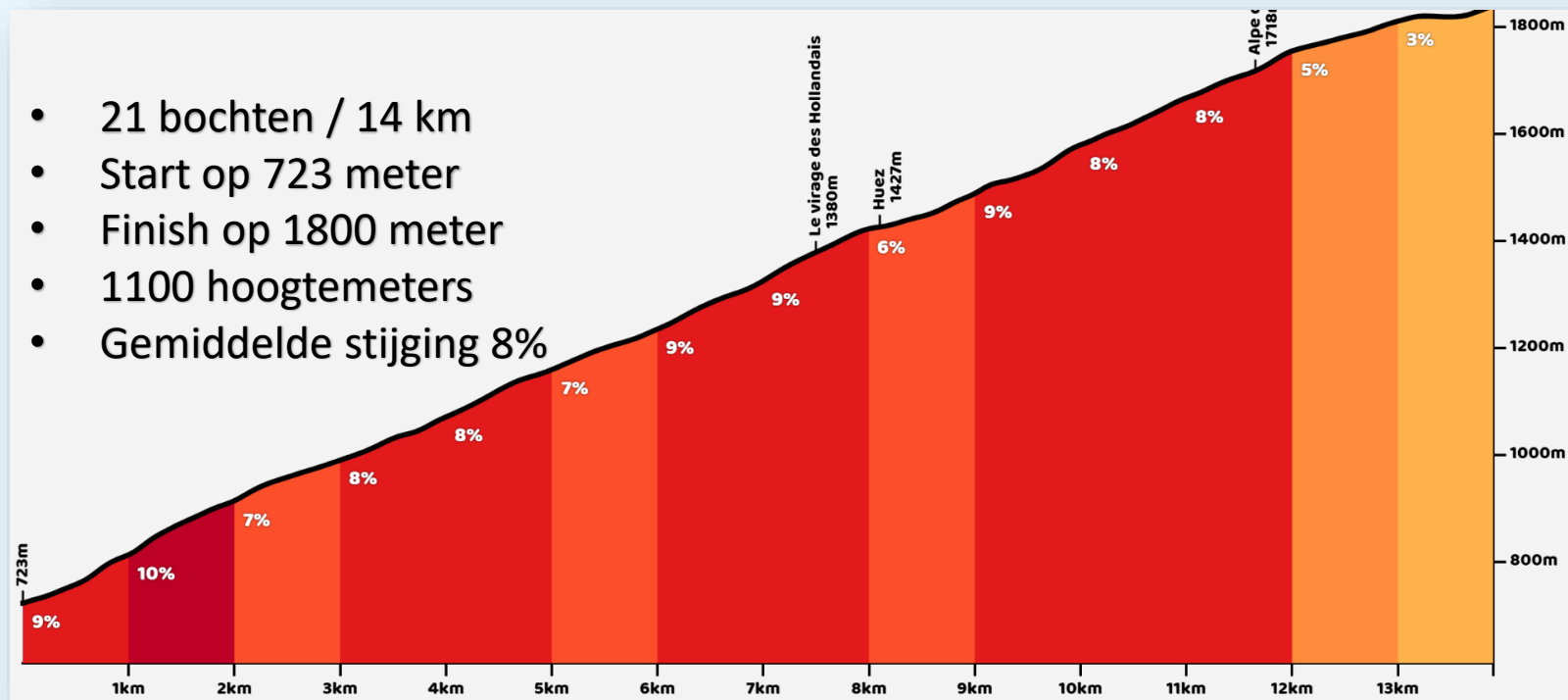
L'ALPE D'HUEZ

De Alpe D'Huez



21 Bochten
Bijna 14 km lang

- 21 bochten / 14 km
- Start op 723 meter
- Finish op 1800 meter
- 1100 hoogtemeters
- Gemiddelde stijging 8%



Aka de Nederlandse Berg!



Team Fietsers

Wat doen wij

- Belangenbehartiging fietsers binnen de Alpe d'Huzes organisatie
- Informatiepunt voor fietsers
- Beheer Facebook groep [Alpe d'HuZes Fietsers](#)
- Voorbereiding start fietsers (en lopers) in samenwerking met team Start
- Begeleiding tijdens de koersweek (Bike Totaal) o.a. hulp bieden bij kleine reparaties



Waar is de informatie voor de deelnemers te vinden

- Website opgevenisgeenoptie.nl
- Facebook groep [Alpe d'HuZes Fietzers](#)
- Nieuwsbrieven
- Alpe d'HuZes app. In App Store of Google Play (beschikbaar april/mei)





Vorbereitung

Wat moet je allemaal voorbereiden de komende tijd?

- Denk aan je fiets in de juiste afstellingen zetten en laten controleren door je Fietsenmaker (of bijvoorbeeld onze Partner Bike Totaal)
- Heb je bijvoorbeeld gedacht om eens een fietsmeting te doen?
- Heb je je overnachtingen al geregeld? Goed rusten dagen voor koersdag.
- Vervoer moet je zelf regelen
- Ga op tijd



En het belangrijkste: **Zorg dat je alles met plezier doet!**

Vorbereiding

- Denk ook aan jezelf:
 - Denk aan je kleding: grote verschillen in temperatuur (Warm in het dal, koud op de berg, maar denk ook aan de vroege start in de ochtend) en houd rekening met weersomslag (Zon ,heet), Regen (Koud)) het kan allemaal!
 - AD6 Winkel kan je kleding kopen voor alle weertype



Hoe bereid je jezelf voor?

Maak nu alvast een plan voor de dag

Begin op tijd met voorbereiden en trainen (geen paniek bij tegenslagen)

Wat is je persoonlijke doel?

- Per klim doe je er circa 1,5 tot 2,5 uur over
- Afdalen circa 0,5 uur (max 45 km/h)
- 6 x 15 km klimmen en dalen, totaal 180 kilometer = totaal 12 tot 15 uur!

1. Specifiek	Maak je doel zo concreet mogelijk
2. Meetbaar	Zorg voor een goed beeld van de huidige conditie en hoeveel verbetering nodig (<u>Strava, sportkeuring</u>)
3. Acceptabel	Deel je doelen en bespreek deze met bijvoorbeeld partner/ teamgenoten/ trainer
4. Realistisch	Maak je doel niet te moeilijk, maar ook niet te makkelijk
5. Tijdgebonden	Op welke datum moet het doel bereikt worden (zodat je ernaar toe kan trainen)



Hoe bereid je jezelf voor?



Alpe d'HuZes | 1-2x niveau 2

Doel: 1-2x Alpe d'Huez

12 weken, start ma. 10 maart

Alpe d'HuZes | 3-4x niveau 3

Doel: 3-4x Alpe d'Huez

12 weken, start ma. 10 maart

Alpe d'HuZes | 5-6x niveau 4

Doel: 5-6x Alpe d'Huez

12 weken, start ma. 10 maart

- Trainen, trainen, trainen, Maar hoe
- Bouw trainingen langzaam op
- Vanaf begin 2025: 2 – 4 trainingen per week
- Trainen: Eigen schema of **Fondo/KNWU** (10 maart 2025 / 12 weken schema / 3 niveaus) of schema op de site van AD6/Facebook groep Alpe Huezs Fietsers
- Zorg voor fietskilometers in de benen
- Doe duurtrainingen van tussen de 4 en 8 uur
- Doe intervaltrainingen om conditie te vergroten
- Spinning / sportschool / fietstrainer (Zwift)
- Denk ook fietsen in de wind of de regen
 - Tegenwind is gelijk aan klimmen
 - Op Alpe kan je ook (heel) slecht weer hebben



Hoe bereid je jezelf voor?

- Ga fietsen bij de bergen in Nederland/Belgie
 - Denk aan VAM berg, Posbank, Limburg, Ardennen, AD6 lusjes: <https://www.ad6lusjes.nl/>
- Train regelmatig “heuvels”, bruggen, viaducten, spinning, core
- Leer fietsen tussen de drukte
 - In het seizoen van de toertochten : doe er een aantal
- Zorg voor voldoende slaap!



Hoe bereid je jezelf voor?

Schema trainen core-stability (rompstabiliteit) voor wielrenners

- Mocht je tijdens het programma geblesseerd raken stop dan met oefenen en zoek contact met je (sport)arts of (sport)fysiotherapeut. Mogelijk is een op maat gemaakt programma in jou geval dan een betere optie.
- Oefen drie keer per week
- Voor de oefeningen kijk in de Facebook groep [Alpe d'HuZes Fietsers](#) of www.opgevenisgeenoptie.nl/training-hub

Sport keuring

- Doe indien je wilt, een sportmedische keuring. Dit is niet verplicht maar we raden het wel aan.
- APK voor je lichaam
- Inzichten waar je staat met je training!
- Waarden die kan gebruiken met trainen

Het is geen wedstrijd!



Hoe bereid je je fiets voor!



BIKE Totaal

- Zorg ervoor dat je fiets 100% technisch in orde is! Voorkom teleurstellingen op de koersweek/dag
- Doe van te voren een fietskeuring! Laat je Fietsenmaker 1,5 maand van te voren je fiets nakijken!
- Verzet voor: Triple 52-39-30 of Compact 50-34
- Verzet achter: Bij Triple minimaal 28, bij compact minimaal 30 of 32 en voor beginnende fietsers 34
- Bij 100% Carbonvelgen geen remblokjes
- Zorg voor goede remmen en maak gebruik van goede (evt. nieuwe) banden
- Zorg voor het juiste velglint (anders kans op klapband) High Pressure of Katoen
- Zorg zelf voor extra onderdelen: Denk aan extra remblokjes, extra banden (evt. anti-lek), velglint, evt. reserve spaken
- Bandenspanning, niet meer dan 6 bar!
- **Vergeet niet de verlichting, start 4.30 uur**

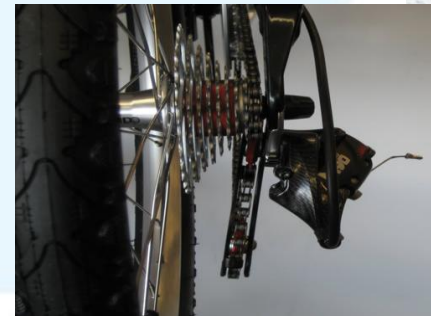
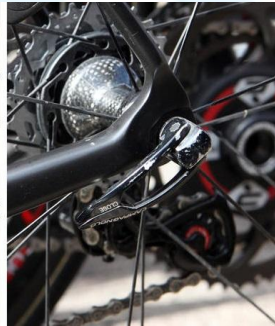
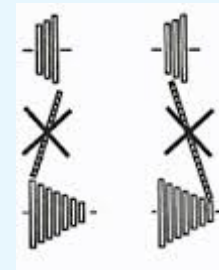
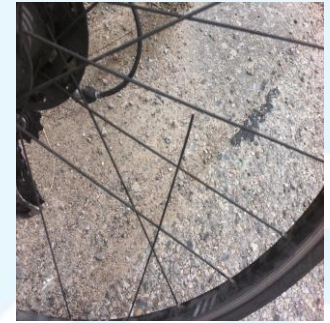
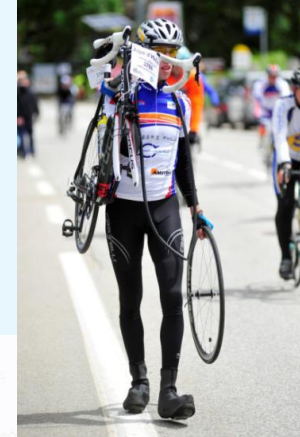




BIKE Totaal

Top 10 Fietsgebreken Alpe D'huzes

1. Verkeerd verzet
2. Lekke banden (banden en velglint)
3. Slecht afgestelde remmen
4. Versleten remblokken
5. Slecht afgestelde versnelling
6. Krom derailleur pad
7. Gebroken spaken
8. Losse snelspanners v/d wielen
9. Schade aan het frame
10. Barst in carbon-wielen
11. Denk aan een fietsslot



Bike Totaal Fiets Support Team



BIKE Totaal

- Fiets Support Team is voor pech ter plekke
 - In de koersweek op het start en finish plein een team aanwezig vanaf maandag
 - Koersdag staan er teams op het Startplein, Bocht 16, Bocht 7 en het Finishplein
- Bijdrage 15 euro en de prijs van de onderdelen
- Niet voor complete onderhoudsbeurten
- Vorig jaar 509 reparaties op de Alpe uitgevoerd



Meerdere fietsenzaken door het land,
maak eventueel gebruik van de Bike Totaal Alpe d'HuZes fietskeuring



Afdaaltips (1)

Materialen

- Dragen van een goede helm is verplicht!
- Om onderkoeling te voorkomen trek boven op de top droge kleren aan.
- Doe een extra jasje aan tegen afkoeling door rijwind. Een krant in je shirt helpt ook.
- Zorg dat de fiets in goede staat verkeerd: goede banden en nieuwe remblokjes die goed afgesteld staan.



Afdaaltips (2)

Techniek in de afdaling

- Blijf op eigen weghelft.
- Voor een betere controle over de fiets handen **altijd** in de beugels, hierdoor kunt u ook altijd snel bij de remmen. Kans op vallen veel kleiner.
- Kijk vooruit naar waar je heen wilt, kijk bij bochten door de bocht heen.
- Rem voor de bocht met een verdeling van 70-30 voorrem-achterrem.
- Rem niet in de bocht!
- Probeer zoveel mogelijk pompend te remmen (dit om oververhitting van de velg te voorkomen)
- Doe bij het ingaan van de bocht het pedaal aan de binnenkant van de bocht omhoog.
- Zorg bij steile afdalingen en plotseling remmen dat u uw gewicht naar achter verplaatst als contra gewicht.
- Laat op rechte stukken de fiets lopen en trap rustig rond voor herstel.
- Neem bochten zo ruim mogelijk. Begin midden op eigen rijhelft en stuur naar de binnenkant van de bocht om vervolgens weer op het midden van eigen rijhelft uit te komen. Denk aan de tegenliggers.
- Max 45 km/h, bij regen lager
- Afstand houden
- <https://www.zijwielrent.nl/beste-tips-om-te-dalen-met-wielrennen/> post van 6 febr.2019





Op linker foto is het volgende verkeerd:

1. **Verkeerde been beneden.**

Linker ipv rechter been moet beneden in een bocht naar rechts

2. **Handen op shifters.**

Handen moeten in de beugels

3. **Kijkt naar wegdek voor het voorwiel.**

Je moet door de bocht kijken.

In de rechter foto wordt de bocht wel goed uitgevoerd

Tips voor de voeding

- Denk aan voldoende eten en drinken, ook de dagen voorafgaand
- 1 Bidon per uur drinken gedurende de dag is de leidraad (Tip: drink iedere buitenbocht)
- Qua voeding is het belangrijk om een afwisseling te maken tussen sportrepen/gels en vaste voeding
 - Sportvoeding wordt op een gegeven moment minder goed te verdragen
 - Denk aan krentenbol of ontbijtkoek, pannenkoeken, bananenbrood.
 - Vermijd vetten en vezels
- Tijdens de klim belangrijk om koolhydraten aan te vullen
 - Je hebt ongeveer 60 gram koolhydraten per uur nodig
 - Maak een plan wanneer-wat je gaat eten en probeer dit ruim van te voren uit.
- Denk ook aan je zoutaanvulling op de koersdag (bouillon)
- Herstelvoeding na de koersdag! Eiwitten/Koolhydraten/voldoende drinken
- Zie ook de voedingstips op website en Facebook groep



Voorbeeld plan Fietzers Alpe d'HuZes

1^e uur: 1 bidon met isotone sportdrink + 1 energiereepje

2^e uur: 1 bidon met isotone sportdrink + banaan

3^e uur: 1 bidon met isotone sportdrink + energiegel

4^e uur: 1 bidon met isotone sportdrink + 2 plakken ontbijtkoek

5^e uur: 1 bidon met isotone sportdrink + pannenkoek met zoet beleg

6^e uur: 1 bidon met isotone sportdrink + energiereepje

7^e uur: 1 bidon met isotone sportdrink + wit brood met zoet beleg

8^e uur: 1 bidon met isotone sportdrink + sportgums

9^e uur: 1 bidon met isotone sportdrink + krentenbol

Etc.

**Dit is alleen bedoeld
als een voorbeeld**



Verzorging op de berg

Bij de volgende punten is verzorging aanwezig:

- Startplein
- Bocht 16 “La Garde”
- Bocht 7 “Huez”
- Finishplein

Wat is er aanwezig→	Medische post	Bike Totaal	WC's	AD6 Cafe	Bouillon e.d.	Watertap-punt
Start	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bocht 16	✓	✓	✓		✓	✓
Bocht 7	✓	✓	✓		✓	✓
Finishplein	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Tussen bocht 3 en 4 bij de Marmotte is een steunpunt van het Big Challenge team met beperkt eten en drinken

Waar je je spullen laat gedurende de dag!

- Er zijn geen kluisjes!
- Denk aan je auto neerzetten op een strategische plek beneden of boven in het dorp. Hier kan je je droge kleding neerleggen
- Heb je supporters mee? Die kunnen met behulp van een gekochte liftpas naar boven en beneden om je bij te staan en waar je spullen achter kan laten



Koersweek

Alpe d'HuZus op woensdag

- Start om 10.15 uur
- Fietzers, wandelaars en hardlopers starten tegelijk
- Berg is gesloten voor Nederlands autoverkeer tussen 10.00 en 15.00 uur
- Finish tot 15.00 uur
- 1 beklimming
- Voor vrijwilligers die op donderdag aan het werk zijn en supporters



Koersweek

Alpe d'HuZes donderdag

- Gezamenlijke afdaling vanaf boven om 03.15 uur
- Start om 04.30 uur vanaf het dorpsplein in Bourg d'Oisans
- Naar de start via een omweg langs het dorp (bewegwijzerd)
- Fietzers en wandelaars/hardlopers aparte startvakken
- Het starten gaat gefaseerd vanwege de veiligheid
- Latere starts (vanaf 05.30 uur) vanaf het startplein (bij de grote tent)
- Berg is gesloten voor het verkeer vanaf 3.30 tot 20.00 uur
- Finish tot 20.00 uur



Belangrijke regels tijdens koersdagen

- Volg de instructies van de organisatie/motards op
- Fiets rechts zowel klimmen als dalen
- Maximaal 2 naast elkaar fietsen ivm lopers en dalend verkeer
- Zorg in het donker voor verlichting
- Draag (zoveel mogelijk) kleding van Alpe d'HuZes
- Gebruik het startnummer ivm registratie en fiets over de registratiematten
- Gooi geen afval in de natuur
- Maak gebruik van de sanitaire voorzieningen
- Niet te hard door de finishstraat



Trainen tijdens de koersweek

- Niet op de berg fietsen ivm organisatie verkeer
- Mogelijkheden in de buurt vanuit Le Bourg d'Oisans:
 - 1. Col d'Ornon
 - 2. Allemond/OZ-Villard Reculas
 - 3. Col du Glandon
 - 4. Croix de Fer
 - 4. La Bérarde
 - 5. Les Deux Alpes
 - 6. Route de Balcon





Mail:

team.fiets@alpedhuzes.nl

of

Facebook

[Alpe d'HuZes Fietzers](#)

