

Alpe d'HuZes

Informatie over voeding

Overzicht samengesteld door:
Team Lopers en Fietzers

Belang van voeding tijdens Alpe d'HuZes



Beklimming Alpe d'Huez:

- Ruim 14 kilometer
 - Gemiddeld stijgingspercentage 8%
 - Finish op 1800 meter hoogte
- Veel energie nodig voor het beklimmen van de Alpe d'Huez
- Goede voedingsstrategie nodig, zeker bij meerdere beklimmingen

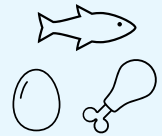


Basis van voeding: energiebronnen



Koolhydraten (4 kcal/g): brandstof voor spieren

- Brood, pasta, rijst, aardappelen, groenten en fruit



Eiwitten (4 kcal/g): bouwstof, brandstof indien geen koolhydraten beschikbaar

- Vlees, vis, zuivelproducten, ei, peulvruchten en noten



Vetten (9 kcal/g): brandstof tijdens inspanning met lage intensiteit

- Olie, boter en andere voedingsproducten

Dagelijks voedingspatroon



- Houd de schijf van vijf aan
- Voedingsinname afhankelijk van hoeveel je verbrandt
- Zorg voor variatie in je voedingspatroon
- Voor tips, ga naar: www.voedingscentrum.nl

Voeding en inspanning

- Inspanning zorgt voor verhoogde energiebehoefte
- Voeding = energie!
- Glucose (koolhydraten) is de belangrijkste energiebron tijdens inspanning
 - Onvoldoende beschikbaarheid van glucose in de spieren zorgt voor direct onvermogen om in te spannen op hoge intensiteit, ook wel de man met de hamer of hongerklop genoemd
 - Glucose in het bloed is de belangrijkste bron van energie naar de hersenen
 - Tekort aan glucose in het bloed leidt tot mentale vermoeidheid
 - Vooral voor afdalende fietsers van belang om mentale vermoeidheid te voorkomen



Voorafgaand aan inspanning

- 1-2 dagen voorafgaand aan de Alpe d'HuZes:
 - Zorg voor koolhydraatrijke maaltijden en snacks om je voorraad koolhydraten in het lichaam te stapelen
- 2-3 uur voor de start van je inspanning een laatste grote maaltijd eten
 - Zorg voor veel koolhydraten in deze maaltijd, bijvoorbeeld: rijst, pasta of pannenkoeken
 - Vermijd eiwitten, vetten en vezels, omdat deze minder goed verteerd worden tijdens inspanning
- De start van de Alpe d'HuZes is erg vroeg, dus het is belangrijk om heel vroeg in de ochtend/nacht te kunnen eten
 - Test van tevoren wat jij 's ochtends vroeg kunt verdragen qua voeding



Tijdens inspanning

- Tijdens de klim belangrijk om koolhydraten aan te vullen
 - Je hebt ongeveer 60 gram koolhydraten per uur nodig
 - Begin op tijd met aanvullen, om een hongerklop te voorkomen
- Belangrijk om een afwisseling te maken tussen sportvoeding (repen en gels) en gewone voeding
 - Op een gegeven moment wordt sportvoeding minder goed verdragen
 - Denk bij gewone voeding aan producten met veel koolhydraten en weinig vetten en vezels



Verschillen Lopers en Fietzers

Er zijn verschillen in energiebehoefte en verdraagzaamheid van voeding tussen wandelaars en fietsers/hardlopers, vooral bepaald door:

- Verschil in inspanning: hardlopen heeft de hoogste intensiteit, gevolgd door fietsen en vervolgens wandelen
- Gemak om voeding in te nemen: wandelaars kunnen gemakkelijker eten tussendoor, terwijl fietsers en hardlopers baat hebben bij snel te eten en gemakkelijk verteerbare voedingsproducten
- Voor wandelaars/hardlopers geldt: tijdens de afdaling met lift en bus kun je eten om je energievoorraad aan te vullen
- Voor fietsers is het aan te raden om voor de afdaling wat te eten om de energievoorraad aan te vullen



Voedingsproducten

Lopers (wandelaars)	Koolhydraten	Fietsers (en hardlopers)	Koolhydraten
Hypotone sportdrank of water	< 4g per 100 ml	Isotone sportdrank	6-8 g per 100 ml
Ontbijtkoek	16 g per plak	Sportreep	30-40 g
Banaan	30 g	Sportgel	20 g
Brood met beleg	33 g	Sportgums	40-50 g per zakje
Koeken (vermijd te veel vetten)	35 g	Ontbijtkoek	16 g per plak
Fruit	16 g	Banaan	30 g
Pannenkoek	25 g	Wit brood (bv met jam) of krentenbol	33 g of 25 g
Krentenbol	25 g	Pannenkoek	25 g

Let op, bovenstaande tabel geeft slechts een indicatie van de hoeveelheid koolhydraten per product

Na afloop van inspanning

- Belangrijk om koolhydraten en eiwitten weer aan te vullen
 - Binnen 1 uur na inspanning eiwit- en koolhydraatrijke voeding innemen
 - Denk bijvoorbeeld aan kwark, fruit, chocolademelk (vooral een combinatie van koolhydraten en eiwitten hierin is belangrijk)
- Daarnaast voldoende drinken om vochttekort aan te vullen
- Dit is niet alleen van belang tijdens de koersdag, maar na elke training die je uitvoert



Drinken (1)

- Goede vochtbalans belangrijk
- Verminderde prestatie en herstel bij slechte hydratatie
- Drink in de dagen voorafgaand aan de Alpe d'HuZes (of andere inspanning) voldoende
 - Je kunt aan je urine zien of je voldoende gehydrateerd bent (helder is goed, geel geeft aan dat je gedehydrateerd bent)
- Houd als leidraad aan dat je minimaal 1 bidon (600 mL) per uur drinkt tijdens inspanning
 - Probeer als fietser elke buitenbocht iets te drinken
 - Als looper kun je aanhouden om elke bocht iets te drinken



Drinken (2)

Wat drink je tijdens de Alpe d'HuZes:

- Water of sportdrink, afhankelijk van de hoeveelheid benodigde koolhydraten
- Voor fietsers is het aan te raden om (isotone) sportdrink te drinken, om koolhydraten, mineralen (en zouten) aan te vullen
- Thee of bouillon bij de verzorgingspunten (zeker bij koud weer)
- Bouillon drinken of zout toevoegen in je bidon (als dit niet in je sportdrink zit) is geadviseerd bij warm weer



Aangeboden tijdens de koersdag

- Verzorgingspunten:
 - Startplein
 - Bocht 16
 - Bocht 7
 - Finishplein
- Aangeboden door de organisatie op deze punten:
 - Bouillon
 - Water
 - Fruit
 - Koeken
- Daarnaast is er vaak tussen bocht 4 en 3 een verzorgingspost van team Big Challenge



Voedingsplan

- In dit overzicht zijn algemene informatie en adviezen opgenomen, maar belangrijk om te weten is dat voeding en energiebehoefte voor iedereen anders is
- Maak van tevoren een plan voor je voedingsstrategie tijdens de Alpe d'HuZes
- Probeer de voedingsproducten uit je plan tijdens verschillende trainingen uit (duurtraining en training met hogere intensiteit)
- Zorg ervoor dat je je plan op tijd test, zodat je nog aanpassingen kunt maken voor een goede ervaring tijdens de Alpe d'HuZes zelf



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.



Vragen & meer informatie

- Voor vragen:
 - Stuur een mail naar team.fiets@alpedhuzes.nl of team.lopers@alpedhuzes.nl
 - Stel je vraag in de Facebook groep voor [Fietzers](#) of [Lopers](#)
 - Kom langs tijdens een van de deelnemersdagen
- Meer informatie en tips over voeding kun je vinden in de app van onze partner Fondo, waar ook een specifiek Alpe d'HuZes trainingsprogramma wordt aangeboden voor fietsers
 - In de Fondo app kun je deze informatie vinden onder: **Kennis**

