

Informatiesessie Lopers

25-02-2024

opgevenisgeenoptie.nl



Programma

- Voorstellen
- Alpe d'Huez
- Info voor wandelaars en hardlopers
- Trainen voor Alpe d'HuZes
- Om over na te denken
- Koersweek
- Vragen?



Wie zijn wij?



Geert Welten



Jean-Jacques van Giels



Wie zijn jullie?

- Nieuwe deelnemer of al eerder deelgenomen?
- Wandelen of hardlopen?
- Alpe d'HuZes of Alpe d'HuZus?



Wat doen wij?

- Belangenbehartiging lopers binnen Alpe d'HuZes-organisatie.
- Informatiepunt voor wandelaars, hardlopers en handbikers.
- Beheer Facebook/LinkedIn Alpe d'HuZes Lopers.
- Voorbereiden start lopers AD6 in samenwerking met team Start
- Begeleiding hardlooptraining tijdens de koersweek op maandag 3 juni.
- Begeleiding Saamhorigheidsklim op donderdag 6 juni.



E-mail

Vragen over het wandelen/hardlopen:

team.lopers@alpedhuzes.nl

Alle overige vragen over inschrijving, donaties,
actiepagina, kleding, etc.:

deelnemers@alpedhuzes.nl



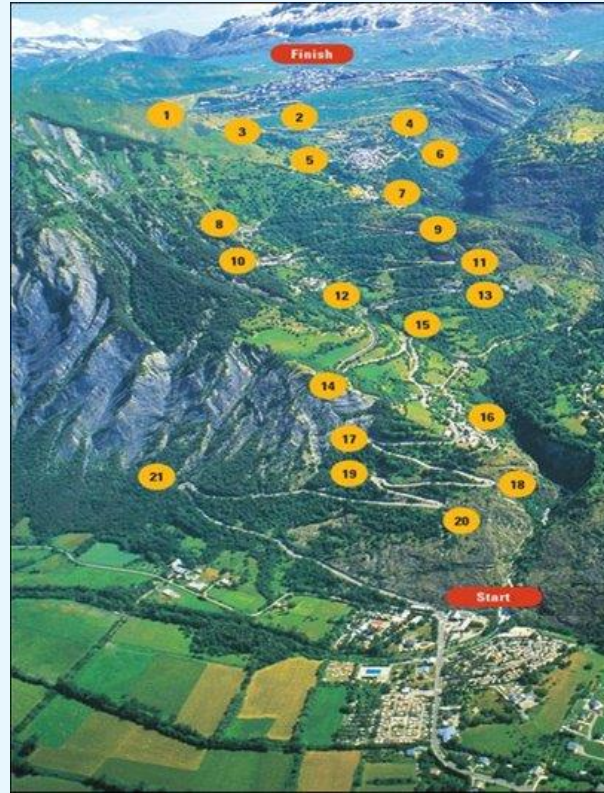
Waar vind je informatie?

- Website opgevenisgeenoptie.nl.
- Facebookgroep "Alpe d'HuZes Lopers".
- LinkedIn-groep "Alpe d'HuZes Lopers".
- In de app van Alpe d'HuZes.



Alpe d'Huez

- 21 bochten
- 14,5 km beklimming
- 1100 hoogtemeters
- 10,6% hoogste stijgingspercentage



Info voor alle lopers

- Het is géén wedstrijd!
- Hoe beter je bent voorbereid, hoe meer je kan genieten op de Alpe!
- Bouw trainingen langzaam op (eerst uithoudingsvermogen, daarna helling).
- Train regelmatig "heuvels": duinen, bruggen, viaducten, loopband.
- Vraag advies aan ervaren AD6-ers.



Info voor wandelaars



- Gemiddelde tijdsduur beklimming: 3.30 – 4.30 uur.
- Kleding:
 - Er zijn vaak grote temperatuurverschillen (beneden/boven) (ochtend/middag)
 - Neem vanuit Nederland voldoende kleding mee voor warme en koude beklimmingen.
 - Draag tijdens je beklimming meerdere laagjes kleding.
- Zorg dat je wandelschoenen voldoende ingelopen zijn.
- Soort wandelschoen (hoog/laag) is een persoonlijke afweging.
- Bij regen geen paraplu gebruiken, maar regenkleding.
- Neem zelf voldoende eten en drinken mee, maar niet te veel bagage.



Info voor hardlopers

- Gemiddelde tijdsduur beklimming: 1.30 – 2.30 uur.
- Een beklimming = belasting halve marathon.
- 3 of meer keer hardlopend de berg op: loop een marathon (voor jezelf) in april.
- Hardlopen is een zwaardere belasting dan fietsen.
- Loop op je voorvoet met kleine pas en in makkelijk ritme.



Tips voor trainingen

- Bouw trainingen langzaam op (eerst uithoudingsvermogen, daarna helling).
- Train regelmatig "heuvels": duinen, bruggen, viaducten, loopband.
- Train ook op asfalt.
- Zorg dat je circa 4.30 uur/20 km achter elkaar kunt wandelen.
- Vraag advies aan ervaren AD6-ers.



Tips voor trainingen

- Loop met kleine passen.
- Drink voldoende vóór, tijdens en na de trainingen.
- Test het eten uit wat je tijdens Alpe d'HuZes denkt te gaan eten.
- Kies goede schoenen en goede sokken en loop deze goed in.



Trainingsschema's

- Ga naar opgevenisgeenoptie.nl
- Kies voor Deelnemers ▼
- Hieronder vind je training



Om over na te denken...

- Wanneer wil je arriveren in Frankrijk, zorg dat je lichaam kan wennen aan de hoogte.
- Wil je boven of beneden verblijven in appartement of op de camping?
- Hoe laat wil je starten: de berg is gesloten voor voertuigen tussen 04.00 en 20.00 uur.
- Meerdere beklimmingen: bedenk hoe je weer beneden komt (lift + bus, tijdsduur circa 1,5 à 2 uur).



	Hoogte in meters	Percentage zuurstof
	3.500	64
hoog	3.000	68
	2.500	73
	2.000	77
midden	1.500	82
	1.000	88
	500	93
laag	0	100

Om over na te denken...

Vanwege de drukte tijdens de koersdag kunt u beter geen honden meenemen tijdens de beklimming(en). Wanneer u dit toch wilt, leg dit voor aan ons, dan overleggen wij dit met Team Veiligheid.



Koersweek

Alpe d'HuZus, woensdag 5 juni 2024

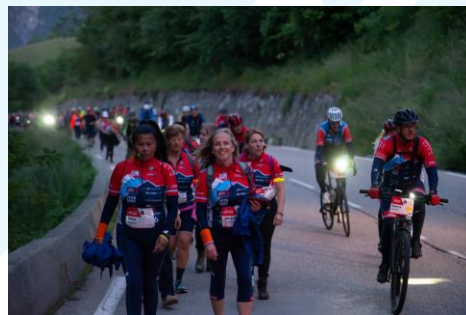
- Start om 10.30 uur vanaf het dorpsplein in Bourg d'Oisans.
- Wandelaars, hardlopers en fietsers starten tegelijkertijd.
- Berg is gesloten voor Nederlands autoverkeer tussen 10.00 en 15.00 uur.
- Finish tot 15.30 uur.
- 1 beklimming.



Koersweek

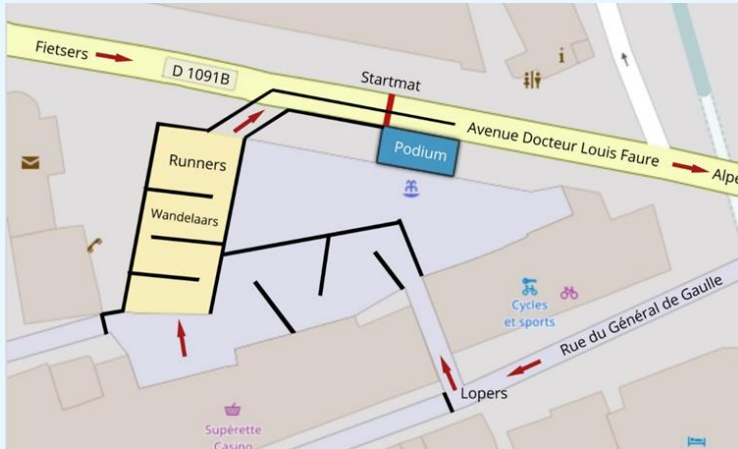
Alpe d'HuZes donderdag 6 juni 2024

- Start om 04.30 uur vanaf het dorpsplein in Bourg d'Oisans.
- **Alle hardlopers + wandelaars voor 3 of meer beklimmingen** verzamelen in het voorste startvak.
- **Overige wandelaars** verzamelen in het vak achter de hardlopers.
- Het starten is gefaseerd vanwege de veiligheid.
- Latere starts vanaf 05.30 uur vanaf het startplein (bij de grote tent).
- Berg is gesloten voor Nederlands autoverkeer vanaf 3.30 uur (dalend verkeer uit Alpe d'Huez) en 4.00 uur voor alle autoverkeer, tot 20.00 uur.
- Finish tot 20.00 uur.



Koersweek

Start



Koersweek

Belangrijke regels koersdagen

- Volg de instructies van de organisatie op.
- Loop uiterst rechts.
- Maximaal twee lopers naast elkaar.
- Zorg in het donker voor verlichting en reflecterende kleding.
- Draag (zoveel mogelijk) de kleding van Alpe d'HuZes.
- Draag het startnummer met daarin de registratiechip.
- Loop onderweg over de registratiematten i.v.m. tijdregistratie.
- Maak gebruik van de aanwezige sanitaire voorzieningen.
- Het is geen wedstrijd!
- Gooi geen afval in de natuur.
- Bij regen geen paraplu gebruiken, maar regenkleding.



Koersweek

Tips koersdagen

- Hardlopers: neem bij meerdere beklimmingen extra hardloopschoenen mee.
- Kleding:
 - Er zijn vaak grote temperatuurverschillen (beneden/boven)
 - Neem vanuit Nederland voldoende kleding mee voor warme en koude temperaturen.
 - Draag tijdens je beklimming meerdere laagjes kleding.
- Neem zelf voldoende eten en drinken mee, maar niet te veel bagage.
- Neem de tijd om het te beleven.



Koersweek

Verzorging op de berg

- Start (medische post, watervulpunt, AD6 café, wc's).
- Bocht 16 "La Garde" (medische post, watervulpunt, beperkt eten/drinken, wc's).
- Bocht 7 "Huez" (medische post, watervulpunt, beperkt eten/drinken, wc's).
- Tussen bocht 4 en 3 bij de Marmotte (steunpunt Big Challenge, beperkt eten/drinken).
- Finishplein (medische post, watervulpunt, AD6 café, wc's).



Koersweek

Plattegrond



Koersweek

Weer naar beneden naar de start

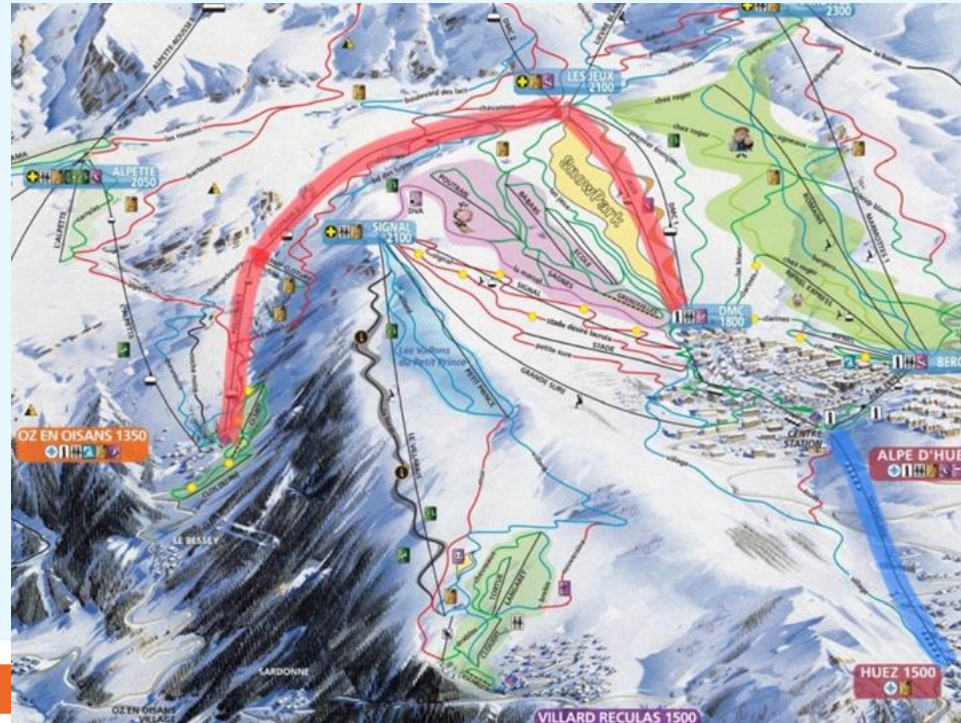
- Na de finish rijden vanaf de rotonde busjes naar de lift.
- Via drie liften (2x overstappen) kom je aan bij station Allemond.
- Neem de bus naar de supermarkt Casino in Bourg d'Oisans.
- Loop naar het startplein.

LET OP: vooraf dient een combiticket gekocht te worden, is hele dag geldig.



Koersweek

Overzicht kabelbanen



Vragen?



Stel ze aan team lopers via:

team.lopers@alpedhuzes.nl

De foto's in deze presentatie zijn gemaakt door de beeldmakers Alpe d'HuZes.



Bedankt voor de aandacht
en heel veel succes
met trainen.

