

Voedingsschema wielrennen: klimmen

INLEIDING

De discipline die bij het wielrennen het meest in de kijker loopt, is ongetwijfeld het klimmen. De heroïsche duels tijdens de bergritten van de Ronde van Frankrijk inspireren elk jaar weer duizenden wielersfanaten om ook zelf de Alpen- en Pyreneeën te beklimmen. Veel wielertoeristen plannen jaarlijks een fietsvakantie met een groepje vrienden of hun wielclub. Anderen wagen zichzelf aan een gechronometeerde toertocht zoals de 3 Ballons, de Marmotte, La Cannibale, Dolomietenmarathon. Voor nog anderen is één dag afzien niet genoeg. Meerdaagse tochten zoals de TRANSALP worden elk jaar populairder. Wegwielrennen is een duursport, ze vergt voornamelijk veel kracht en uithoudingsvermogen (aerobe kracht). Het vermogen die je moet leveren om te klimmen bestaat uit de kracht die je duwt op de pedalen maal de trapfrequentie. In Vroeger “stoempen” de wielrenners zich naar boven. De laatste jaren zijn renners en ook klimmers meer gaan trainen op frequentie. Veel omwentelingen en een kleiner verzet steunt voornamelijk op een verhoogde aerobe capaciteit. Hiermee worden de spieren minder belast, en treden er minder extreme spierbelasting op. Anderzijds vraagt dit meer energie van jouw lichaam. Een goede klimmer bezit een hoge lactaat steady state. Toppers kunnen een hoog vermogen leveren met een hoge trapfrequentie net onder het omslagpunt. In de strijd om de ritwinst of de strijd in het klassement moet professionele wielrenners wel de capaciteit bezitten om te versnellen en dus anaerobe prestaties te leveren.

De renners die zich toeleggen op het rondewerk, lassen specifieke klimstages in, in hun trainingsprogramma. Ze verkennen dan de verschillende parcours om optimaal voorbereid aan de start van de ronde te kunnen komen. Ook wielertoeristen bereiden zich voor door af en toe een rit te rijden in de Ardennen of een klimtraining te doen op de rollen. Klimmen vraagt een constante en specifieke belasting, wat je beter als eens op voorhand hebt ervaren. Hoewel een specifieke voorbereiding aan te raden is zal je als amateur met een stevige basisconditie al een heel eind komen.

Maar net zoals bij andere sporten hebben sommigen een streepje voor. Verschillende fysieke kenmerken maken rijders meer of minder geschikt voor een specifiek onderdeel van het fietsen. De meeste klimmers zijn van het frêle type. Ze zijn gespierd en mager. Een laag vetgehalte zorgt ervoor dat de kracht/gewicht ratio hoog is. Voornamelijk bij het klimmen is dat een belangrijk voordeel.

AANGEPAST VOEDINGSPATROON

- Zorg voor een royale vochtinname: minimum 1,5l per dag en bij training meer
- Streef naar een evenwichtige voeding met een grote variatie aan koolhydraten, eiwitten en gezonde vetten.

- De timing van de maaltijd en de porties variëren van persoon tot persoon. Maar, in een goed regelmatig voedingspatroon worden de maaltijden best over de dag gespreid: ontbijt-tussendoortje-middagmaal-tussendoortje-avondmaal-eventueel tussendoortje.
- Eet volop koolhydraatrijke voedingsmiddelen, want zij vormen de energiebron bij het fietsen. Hoeveel koolhydraten je dagelijks moet innemen is afhankelijk van de duur en de intensiteit van de inspanning:

Lichte training	5-7gr KH/ KG/ LG
Matige tot zware training (= ± 1u-3u per dag)	7-10gr KH/ KG/ LG
Zware tot extreem zware training (> 4u-5u per dag)	10-12gr KH/ KG/ LG

- Kies bij voorkeur voor volkoren voedingsmiddelen: volkoren brood, pasta, rijst,...
- Wees zuinig met vetten, zeker wanneer je streeft naar een lager vetpercentage. Als je vetten inneemt, kies dan voor onverzadigde vetten uit olijfolie, vette vis, noten, enz.
- Neem dagelijks voldoende eiwitrijke voedingsmiddelen in (1,2-1,6gr/ KG/ LG) om je spieropbouw en -herstel te maximaliseren. Aan het begin van het seizoen en in zware trainingsperiodes (fietsvakantie in bergen) heb je een verhoogde eiwitbehoefte.
- Voor een adequate voorziening van vitamines en mineralen is het belangrijk om voldoende variatie in het voedingspatroon te brengen. Zorg voor dagelijks een ruime portie groenten (minimum 300gr) en fruit (min. 2 stuks per dag) in te nemen.

VOORBEREIDINGSPERIODE: ondersteunende supplementen

- Tijdens zware trainingsperiodes, tijdens wedstrijdvoorbereiding of in de winterperiode, kan het aan te raden zijn extra multivitaminen (**MULTIMAX**, 2 tabletten bij het ontbijt) in te nemen om te voldoen aan de dagelijkse behoefte aan vitamines en mineralen.
- **BETA-ALANINE SLOW RELEASE** zorgt ervoor dat je langer kan presteren aan een hoge intensiteit. Het verhoogt de zuur-buffer in de spieren (carnosine buffer) waardoor je minder snel zal verzuren. Dat komt natuurlijk goed van pas tijdens de inspanning aangezien het klimmen een verhoging van melkzuur zal veroorzaken. Hoe minder snel je verzuurt hoe langer je de intensieve kliminspanning kan volhouden. Volg een basiskuur van 4 weken in de voorbereidingsperiode vóór de wedstrijddag, neem 4 tabletten per dag (2 's morgens en 2 's avonds) bij de maaltijd. Voor een optimaal resultaat volg een kuur van 10 weken, neem daarbij 6 tabletten per dag (2 's morgens en 2 's avonds) bij de maaltijd. Dit substantieel voordeel blijft ook behouden gedurende 4 weken bij een basiskuur en 10 weken bij een optimale kuur.

- IJzertekort komt vrij vaak voor bij wielrenners. Het verlangen naar een laag percentage lichaamsvet kan leiden tot het beperken van de voedingsinname waardoor essentiële voedingsstoffen zoals ijzer, worden gemist. Het komt voornamelijk voor bij vrouwelijke wielrenners, maar ook bij klimmers is het een risico waarvoor men moet opletten. Neem dagelijks 1 tablet **IRON 125 AA** bij het ontbijt.
- Als je regelmatig last hebt van krampen, start dan zo'n 4 weken voor de wedstrijdperiode met een kuur van **MAGNESIUM 2000 AA**. Neem dagelijks één bruistablet bij het ontbijt. Op de dag van de wedstrijd moet je zeker ook 's ochtends deze bruistablet innemen.

DE WEEK VOOR DE INSPANNING

In de dagen voorafgaand aan het klimmen, is het aan te raden om koolhydraten te laden (carbo-loading). Het principe is eenvoudig: de laatste dagen voor de wedstrijd worden de trainingen afgebouwd en moet je meer koolhydraten innemen. Verhoog de hoeveelheid koolhydraten (10-12gr KH per KG/LG) in je voeding (zeker 1 dag) voorafgaand aan de wedstrijd, met de bedoeling om je spier- en leverglycogeen voorraad te maximaliseren. Indien de wedstrijd/rit echt veel van jouw lichaam zal vragen (zware week in bergen, cyclosportieve) dan mag je 2 of 3 dagen stapelen. Dit zal ervoor zorgen dat de prestatie langer kan volgehouden worden.

Beschouw deze extra-koolhydraten als een rugzak met energie om te gebruiken tijdens het fietsen. De koolhydraten zijn namelijk "**de benzine voor onze motor**". Indien het wedstrijd- of trainingsschema zodanig is opgebouwd dat carbo-loading niet kan in de dagen vooraf (bijvoorbeeld tijdens meerdaagse ritten), is het belangrijk extra-aandacht te besteden aan de inname van koolhydraten tijdens de wedstrijddag zelf. Bij lange bergritten wordt er vaak vroeg in de ochtend gestart. Daarom is het zeer belangrijk dat je op voorhand goed de koolhydraten laadt.

Hoe doe je dit in de praktijk?

- De exacte timing van de maaltijden en hoeveelheden die worden geconsumeerd, variëren van persoon tot persoon want deze zijn afhankelijk van het gewicht, lengte, stressgevoeligheid, trainingsload,...van de atleet.
- Maar, in een goed voedingspatroon zijn de maaltijden gespreid over de dag: ontbijt – tussendoortje – lunch – tussendoortje – diner- tussendoortje
- Kies voor extra geconcentreerde koolhydraatrijke tussendoortjes: rozijnen, banaan, **ISOTONIC** (35gr in 500ml), **CARBO-GY** (70gr in 500ml), **ENERGY SPORTS BAR...**
- Eet vetarm
- Gebruik meer koolhydraten bij je ontbijt en lunch door een snede brood of sandwich extra te nemen en te kiezen voor zoet beleg op de boterham (siroop, honing, confituur, peperkoek,...)

- Neem 's avonds bij de warme maaltijd een aardappel, een lepel pasta of rijst extra.

Naast het laden van koolhydraten is het belangrijk om voldoende vocht en zouten in te nemen de dagen voorafgaand aan de wedstrijd, dit om dehydratatie te voorkomen. Zeker indien de wedstrijd gereden wordt in een warme temperatuur. Hiervoor kan je de **ISOTONIC** (35gr in 500ml) en extra **MAGNESIUM 2000 AA** gebruiken.

DE DAG VAN DE INSPANNING

ONTBIJT/ LAATSTE MAALTIJD

Ideaal neem je de wedstrijdmaaltijd zo'n 3 tot 4u voor de inspanning. Je maag heeft zo voldoende tijd om zich te ledigen en je bloedsuiker kan terug normaliseren. De maaltijd is best: hoog in koolhydraten en laag in vet, eiwitten en vezels. Om goed opgeladen te zijn voor de wedstrijd zou je 200-300gr koolhydraten moeten innemen in de laatste vier uur voor de inspanning. Hoe dichterbij de inspanning, hoe sneller de gekozen voeding moet verteren. Kies voor een maaltijd waarmee je vertrouwd bent. Dus zeker geen nieuwe dingen uittesten:-).

Voorbeelden van wedstrijdmaaltijden zijn pasta of rijst met een vetarme saus; brood met zoet beleg; cornflakes met magere melk;... . Indien de wedstrijd 's morgens vroeg van start gaat en je onvoldoende tijd hebt om de nodige koolhydraten op voorhand in te nemen, gebruik dan 's avonds voor het slapengaan nog een koolhydraatrijke snack extra. Sommige cycloportieven starten al om 7u 's morgens. In dat geval is het onmogelijk om 3-4 uur voor de inspanning te eten. Zorg ervoor dat je voldoende hebt gestapeld de dag voordien. Twee uur voor de start eet je dan nog een licht ontbijt bestaande uit minimaal 2 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht. Heb je moeite met vaste voeding omwille van vroege uur of wedstrijdstress, gebruik dan de CARBO-GY (70 gram in 500ml) als vloeibare voeding. Drink ook zo'n 300 tot 600ml **ISOTONIC** (35gr in 500ml) bij de wedstrijdmaaltijd.

VOOR DE START

Start perfect gehydrateerd aan de inspanning. Dit kan je doen door naar de kleur van je urine te kijken: is deze waterig of lichtgeel van kleur, dan ben je goed gehydrateerd. Maar is deze donker van kleur, dan moet je meteen starten met drinken. Aanvullend kan je een koolhydraatrijke snack (>1gr KH/ KG/ LG) nemen zo'n 30 tot 60 min. voor de inspanning: bijvoorbeeld een granenreep, **ENERGY SPORT BAR**, banaan, **ISOTONIC** (35gr in 500ml), CARBO-GY (70gr in 500ml) of peperkoek. Neem bovendien nog zo'n 300 tot 400ml **ISOTONIC** tijdens de laatste 15 à 20min. voor de wedstrijd. Net voor de start kan je eventueel nog een **GINSENG&GUARANA ENERGY GEL** nemen, dit zorgt voor een extra boost. Handig zeker wanneer het parcours meteen bergop gaat.

Voedingsschema wielrennen klimmen

TIJDENS DE INSPANNING

Tijdens de wedstrijd zijn er qua voeding twee opdrachten te vervullen namelijk: **vocht** en **koolhydraten** aanvullen. Vocht, omdat een milde dehydratatie (2%) de prestatie al negatief kan beïnvloeden. Het is belangrijk om een idee te hebben van het vochtverlies tijdens de inspanning. Dat is gelukkig niet moeilijk: door jezelf te wegen voor en na een training weet je precies hoeveel vocht er verloren is gegaan tijdens de inspanning. Elke (kg) verloren vocht is gelijk aan ongeveer één liter (L) vloeistof. Tracht per uur ongeveer 1 drinkbus (= 500 tot 750ml) te drinken. Plan om jedrinkbus regelmatig bij te vullen en maak gebruik van eventuele stops/bevoorradingen als herinnering voor vochtinname. Je kan best ook de inname van vocht en voeding timen. Verplicht jezelf om de 15-20 min te drinken

Koolhydraten zijn belangrijk, omdat het de voornaamste energiebron zijn tijdens de inspanning! Tijdens lange trainingsritten of wedstrijden is de uitdaging om voldoende koolhydraten in te nemen nog groter. Enerzijds verbruik je er veel tijdens zo'n rit, anderzijds mis je tijdens het rijden de kans om een maaltijd te nemen. Elite renners hebben vaak volgwagens ter beschikking tijdens de rit.. Maar op recreatief niveau ben je zelf verantwoordelijk voor het vervoeren van je voeding en drank. Plan dus steeds goed vooruit wat je allemaal moet meenemen. Zowel vaste voeding als vloeistoffen zijn mogelijk om mee te nemen op de fiets. Kies hiervoor ook de meest gebruiksvriendelijke oplossing. Een banaan is een goed alternatief voor een reep maar bergt net iets moeilijker op. Plan dus steeds goed vooruit wat je allemaal moet meenemen. Extra tip: het is beter om tijdens de inspanning **ISOTONIC** te drinken in plaats van water. Neem extra poeder mee voor onderweg. In de bergen vind je vaak drinkfonteintjes met water maar geen sportdrank.

Hoeveel koolhydraten je moet innemen is afhankelijk van de duur en intensiteit van de inspanning. Zie tabel hieronder:

Duur inspanning	Hoeveelheid koolhydraten	Type koolhydraten	Glu	Glu+fru	Bijkomende aanbevelingen
30-75 min	Kleine hoeveelheid koolhydraten of mondspoeling	Meeste soorten koolhydraten (glucose, sucrose, maltose, maltodextrines, amylopectin, fructose, galactose, isomaltulose, trehalose en amylose)	x	X	Voedingscoaching aan te bevelen
1-2 uur	30gr per uur	Meeste soorten koolhydraten (glucose, sucrose, maltose, maltodextrines, amylopectin, fructose, galactose, isomaltulose, trehalose en amylose)	x	X	Voedingscoaching aan te bevelen
2-3 uur	60gr per uur	Koolhydraten die snel verbrand	x	X	Voedingscoaching sterk aan te

		worden (glucose, sucrose, maltose, maltodextrines en amylopectin)			bevelen
>3u	90gr per uur	Alleen combinaties van glucose: fructose of maltodextrines: fructose (ongeveer 2:1)		X	Voedingscoaching is essentieel

Zoals je kan zien in de tabel is een inname van 90gr KH per uur enkel mogelijk indien een glucose en/of maltodextrine samen wordt ingenomen met fructose in een 2:1 verhouding. In de praktijk zou je dus voor een rit van bijvoorbeeld 4 uur zo'n 90 gram koolhydraten per uur moeten innemen. Dit kan je doen door per uur de **ISOTONIC** (35gr in 500ml) (= 30 gram koolhydraten) in te nemen. Enkel bij koud weer gebruik je beter de **CARBO-GY** (70gr in 500ml). Aanvullend moet je dan nog 60gram koolhydraten uit je voeding halen door bijvoorbeeld 2 plakjes peperkoek , een banaan, **ENERGY SPORT BAR** of **ENERGY GEL** in te nemen

TIP: vaste voeding neemt op na 45min, een gel na 10 min.

Keuze tussen ISOTONIC ENERGY GEL, GINSENG & GUARANA ENERGY GEL of NUTRITIONAL ENERGY GEL?

- Koolhydraten, vloeibare voeding met cola smaak : **NUTRITIONAL ENERGY GEL**
- Koolhydraten, zouten (citraten), vervanging **ISOTONIC** door oplossing in water: **ISOTONIC ENERGY GEL**
- Koolhydraten, adaptogene planten, cafeïne (37,5 mg): **GINSENG & GUARANA ENERGY GEL**

NA DE INSPANNING

Een goed herstel na de inspanning is cruciaal, zeker wanneer meerdere ritten na elkaar worden gereden. Bijvoorbeeld bij het volgen van een trainingsschema, meerdaagse rittenwedstrijden of een stage/fietsvakantie.

Neem binnen de 20 à 30 minuten na de rit een herstelmaaltijd die best bestaat uit een combinatie van eiwitten en koolhydraten. Koolhydraten om je voorraad terug aan te vullen en eiwitten om het herstel en de opbouw van je spieren te bevorderen. Vloeibare voeding neemt sneller op dan vaste voeding. Een ideale herstelmaaltijd bevat je gewicht in koolhydraten IN GRAM en ¼ ervan eiwitten. Vb. voor een man van 80kg bestaat een ideale herstelmaaltijd uit 80gr KH en 20gr eiwitten. Kies hierbij voor een **RECOVERY SHAKE** (100gr in 500ml) of de **FULL TRAINING COMPLEX SHAKE** (50gr in 500ml).

Voedingsschema wielrennen klimmen

Deze zijn gemakkelijk, handig en snel beschikbaar na de inspanning. Indien je na de inspanning kiest voor de **FULL TRAINING COMPLEX SHAKE** moet je opletten dat je nog voldoende extra koolhydraten aanvult via de voeding. De extra eiwitten in de **FULL TRAINING COMPLEX SHAKE** kunnen belangrijk zijn aan het begin van het seizoen (spieropbouwend en meer spierschade). Deze shake kan ook gebruikt worden als alternatief op de **RECOVERY SHAKE** na een kortere dynamische krachttraining met beperkt verbruik van glycogeen. Tenslotte biedt dit een alternatief voor sporters die een energiebeperkt dieet volgen. Let wel op: na een lange en intensieve training is het noodzakelijk om de koolhydraten extra aan te vullen.

HIGH PROTEIN SHAKE	FULL TRAINING COMPLEX SHAKE	RECOVERY SHAKE	
26 gram eiwitten	26 gram eiwitten + 14 gram koolhydraten	36 gram koolhydraten + 9 gram eiwitten	72 gram koolhydraten + 18 gram eiwitten
30 gram (portie)	50 gram (portie)	50 gram (halve portie)	100 gram (volledige portie)
<u>VOORBEREIDINGS PERIODE</u>	<u>VOORBEREIDINGS-PERIODE</u>	<u>TIJDENS HET SEIZOEN</u>	<u>TIJDENS HET SEIZOEN</u>
Na een statische krachttraining	Na een extensieve duurtraining < 2 uur	Na een extensieve duurtraining < 2 uur	Na een extensieve duurtraining > 2 uur
	Na een intensieve duurtraining < 2 uur		Na een intensieve duurtraining > 2 uur
	Na een dynamische krachttraining < 2 uur		Na een MLSS training
<u>TIJDENS HET SEIZOEN:</u> als aanvulling op de dagelijkse eiwitbehoefte tijdens zware trainingsperiodes	<u>TIJDENS HET SEIZOEN:</u> als hersteldrank in een energiebeperkt dieet		Na een weerstandstraining

Vergeet ook niet 150% van het verloren vocht terug aan te vullen. Kies hierbij voor de **ISOTONIC** (35gr in 500ml).

Nadien eet je best nog binnen de 2u een maaltijd die bestaat uit een combinatie van koolhydraten en eiwitten:

- Muesli met magere melk
- Fruit met magere yoghurt
- Brood met mager vlees/vis/ smeerkaas
- Mager vlees of vis met aardappelen/pasta/rijst en groenten