



Een warming-up met weetjes...

Dit E-book wordt je aangeboden door MarmotteCyclo.NL

Afvallen

Hoe steiler de berg, hoe meer de wetten van Newton en zijn vriendjes (zwaartekracht!) een rol gaan spelen. Ter indicatie: bij een berg met 10% stijgingspercentage, levert 1 kilogram minder overgewicht ongeveer een tijdsbesparing op van 1 minuut per uur.

Val wel af, maar doe dat met mate en gericht! Een zwaardere fietser lijkt vaak slechter te klimmen dan een lichtere, maar dat is slechts gedeeltelijk waar. Het vermogen dat een fietser kan leveren neemt rechtevenredig toe met het lichaamsgewicht, maar alleen bij een gelijkblijvend vetpercentage. Hij heeft immers over het algemeen dikkere, grotere spieren. Let dus op: meer spiermassa betekent meer vermogen, meer vet levert geen vermogen en is slechts ballast.

Artikelen over dit onderwerp op MarmotteCyclo.nl:

- [Tien tips voor wielrenners om af te vallen](#)
- [Kilo's, het gevecht van het voorseizoen](#). (deel 1)
- [Kilo's, het gevecht van het voorseizoen](#). (deel 2)

Bourg d'Oisans

Bourg d'Oisans is een klein dorpje in de Oisans-regio in het arrondissement Grenoble op de route van Grenoble naar Briançon. Het is omringd door diverse bekende bergen die je vast ook kent uit de Tour de France. Het ligt aan de voet van de Alpe d'Huez, en naar het westen leidt de N91 met de D526 naar de Col du Glandon/Col de la Croix de Fer. Naar het zuiden toe ligt de Col d'Ornon, en naar het oosten loopt de drukke N91 naar La Bérarde, Les Deux-Alpes en Col du Lauteret/Col du Galibier.

Op de eerste zondag van juli moet het vanuit hier allemaal gaan gebeuren: Bourg d'Oisans is namelijk de startplaats van de Marmotte. Houd er rekening mee dat, hoewel de temperatuur er aangenaam is in juli, het op hoogte sterk afkoelt. Ook regent het regelmatig, wat op hoogte weer overgaat in sneeuw.

Artikelen over dit onderwerp op MarmotteCyclo.nl:

- [Kleding tijdens La Marmotte](#)
- [Tips voor fietsen in de winter](#)
- [Marmotte dag, ben je er klaar voor?](#)

Cadans, Compact en Triple

Het is haast utopie te denken dat je met je Lage Landen-verzetje alpenreuzen als de Glandon, de Telegraphe, de Galibier en de Alpe d'Huez kunt bedwingen, en dat nog wel op één dag, tenzij je Froome heet of een andere Tourheld bent. Advies is dan ook om je fiets uit te rusten met een compact, semi-compact of een triple (als deze laatste nog verkrijgbaar zijn). Het is belangrijk tijdens de Marmotte om snel lekker in je ritme te komen; je moet de juiste cadans vinden. Bij veel klimmers betekent dat circa 10 omwentelingen per minuut minder dan op het vlakke, wat neerkomt op zo'n 70-80 rpm. De machtsklimmers onder ons mogen uitgaan van 60-70 rpm.

Vroeger was er helemaal geen keuze tussen dubbel, triple of compact. Als renner uit ons vlakke landje maakte je er gewoon het beste van als je eenmaal in de Alpen verzeild was geraakt. Door de opkomst van het mountainbiken deed een nieuw fenomeen zijn intrede: de triple. Dit houdt in dat aan de crank drie tandwielen zijn bevestigd in plaats van twee, zoals dat voorheen altijd het geval was. Men kiest vaak voor 30/42/52. Nadelen van de triple zijn de bredere crank (knieën verder uit elkaar), nieuwe versnelling shifters nodig en de ketting ligt snel scheef. Voordeel is de kleinere versnelling die je kunt rijden.

Sinds begin jaren negentig is er ook een variant met de traditionele twee tandwielen, waarbij men de voordelen van de triple en de dubbel probeert te combineren: de compact. Het kleinste tandwiel is dan veel kleiner dan voorheen bij de dubbel. Een combinatie van 34/50 komt daarbij veel voor. Het nieuwste semi-compact crankstel heeft dezelfde 110mm steek, maar dan met een 52 tanden buitenblad in combinatie met een 36 tanden binnenblad. De uiteindelijke keuze is persoonlijk en zal afhangen van stijgingspercentage, vermogen en cadans.

Artikelen over dit onderwerp op MarmotteCyclo.nl:

- [Krachten verdelen tijdens La Marmotte](#)
- [De ideale trapfrequentie](#)
- [Triple of compact crankstel in de bergen?](#)

Duurvermogen

De basis van elk trainingsschema zou moeten bestaan uit duurtraining. Die zorgt voor toename van zowel het duurvermogen als verbetering van het herstellvermogen, waardoor een volgende trainingsprikkel weer sneller gegeven kan worden en ook intensiever mag zijn. Een duurtraining dient te worden uitgevoerd op ongeveer 65-75% van je maximale hartslag.

Duurvermogen is niets meer of minder dan de kunst om het prestatievermogen waarmee je start, te behouden gedurende een langere periode. Het duurvermogen kun je verbeteren door veel lange trainingen te doen, dat wil zeggen 2 uur of langer. In de beginfase van je voorbereiding doe je veel d1 trainingen (extensieve, rustige duurtraining), wat verderop in het seizoen geleidelijk steeds meer afgewisseld met d2 trainingen, die een trainingsprikkel geven die ertoe leidt dat het maximale prestatieniveau benaderd kan gaan worden. Daarna kun je de puntjes op de i zetten door middel van nog intensievere trainingsprikkel, die uiteindelijk leiden naar topvorm op M-Day.

Eten en drinken

Goede voeding is erg belangrijk; onder triatleten wordt dit niet voor niets vaak het vierde onderdeel genoemd!

Eet uiterlijk anderhalf tot drie uur (persoonlijk!) voor je zware training of wedstrijd, en zorg dan voor licht verteerbare kost zoals bijvoorbeeld wit brood met jam.

Zorg ervoor dat je tijdens de wedstrijd of zware training het maximum van 60-80 gram koolhydraten per uur binnenkrijgt, in de vorm van sportdrink, gel of repen, om je prestatievermogen op peil te houden. Drink daarbij ook bij voorkeur 1 grote bidon per uur, en vergeet ook niet de dagen van tevoren goed te drinken!

Na afloop van je zware trainingen is het zaak zo snel mogelijk voor aanvulling te zorgen, aangezien je dan het gemakkelijkst koolhydraten kunt opnemen. Niet voor niets bieden wij met [ons Marmotte arrangement](#) pasta na de trainingsritten.

Artikelen over dit onderwerp op MarmotteCyclo.nl:

- [Voeding bij langere en intensievere ritten](#)
- [Voeding Marmotte](#)
- [Roden bietensap, wondermiddel uit de natuur?](#)

Fiets

Bij het kiezen van een fiets is eigenlijk het belangrijkste te kiezen voor de juiste maat. Zowel framemaat als breedte van het stuur, lengte stuurpen, afstelling zadel etcetera. Daarnaast is het zaak te bepalen hoeveel geld je wilt uitgeven, waarbij het voor een beginner geen kwaad kan een gebruikt exemplaar te overwegen. Echter wél in de juiste maat en goed aangemeten. Ook de wielen zijn

van belang (stijfheid), alsmede met welke groep e.e.a. wordt afgemonteerd en of het Shimano wordt of toch Campagnolo.

Last but not least dient een keuze te worden gemaakt voor de juiste versnellingen; dat bepaalt straks in de bergen of je door kunt fietsen of van de fiets moet. Honderden pagina's zijn al gevuld met het antwoord op de vraag: compact of triple? Het blijft echter een gevoelskwestie en is bovendien afhankelijk van getraindheid, ervaring, klim je op kracht of op souplesse etc..

Artikelen over dit onderwerp op MarmotteCyclo.nl:

- [Fiets en Techniek](#)
- [Heeft jouw fietsframe wel de juiste maat?](#)
- [Racefietsbanden, waar haal je winst?](#)
- [Keramische lagers, zin of onzin?](#)
- [Triple of compact crankstel in de bergen?](#)

Goud

De ultieme droom voor veel cyclorijders is goud halen in de Marmotte. Wat houdt dat eigenlijk in? Alle deelnemers worden voor de Marmotte ingedeeld in een categorie, afhankelijk van allerlei criteria, waarbij geslacht en leeftijd een rol spelen. Deze indeling in categorieën zorgt ervoor dat een ieder op zijn of haar eigen niveau kan strijden voor het hoogst haalbare: het brevet d'or. Elke finisher krijgt aan de hand van zijn eindtijd alsmede allerlei andere criteria (zoals gezegd geslacht, leeftijd) een diploma, met daarop goud, zilver of brons. Zo mag een man in de leeftijd van 18-29 er iets minder dan 8 uur over doen voor goud, terwijl een vrouw in de categorie boven de 50 jaar met een tijd net onder de tien uur nog goud krijgt. Degenen die de eindstreep niet halen, maar wel de voet van de Alpe d'Huez bereiken, worden nog altijd beloond met het diploma Marmotton.

Hongerklop

Acute vorm van honger door een gebrek aan koolhydraten in het lichaam. Iedereen kent wel de beelden uit de Tour de France van een renner die van het ene op het andere moment niet meer kan, of van een marathonloper die na 33 kilometer de man met de hamer tegen komt. Dit wordt vaak veroorzaakt door te weinig eten en drinken ten opzichte van de inspanning die men aan het leveren is. Om in de Marmotte een hongerklop te voorkomen moet je volgetankt met koolhydraten aan de start verschijnen, koolhydraten stapelen dus, hetgeen in de praktijk neerkomt op veel pasta eten. Tijdens de wedstrijd zorg je er vervolgens voor dat je vanaf het begin niet alleen koolhydraten maar ook vet verbrandt. Hoe? Door in de voorbereiding lange langzame duurtrainingen te doen waardoor de vetverbranding getraind wordt, en door niet te hard te starten. Verder moet je ervoor zorgen dat je onderweg blijft eten (gels, repen) en drinken (koolhydraatrijke drank).

Artikelen over dit onderwerp op MarmotteCyclo.nl:

- [De man met de hamer te lijf](#)

Indoorfietsen

In de koude Hollandse winter is het niet altijd een pretje om de elementen te trotseren en de buitenlucht op te zoeken. Hoewel de bikkels onder ons nu zullen roepen dat er niets gaat boven een ritje door de kou en de regen, valt er ook wel degelijk iets te zeggen voor het binnen trainen. Al is het alleen maar dat je niet zo snel kou vat!

Op de rollenbank, de spinningbike/hometrainer of op een Indoortrainer. In Nederland wordt al snel over een tacx gesproken, maar het is goed om te weten dat er tal van andere merken zijn die goede indoortrainers maken. CycleOps is in de USA het leidende merk op het gebied van indoortrainers en met een zeer uiteenlopend assortiment. [De moeite om eens naar te kijken](#).

Zogenaamde "Smart trainers" kun je aan je computer koppelen, zodat informatie als cadans, hartslag, snelheid en vermogen op je beeldscherm verschijnen. Je kunt dan parcoursen, zoals de Ronde van Vlaanderen, maar ook bijvoorbeeld alle bergen uit de Marmotte vanuit de garage of zolder fietsen. Een prima tijdsbesteding voor een koude zondagochtend en een leuke manier van trainen!

Jonge deelnemers

Het is helaas een feit dat er weinig jeugdige deelnemers te bewonderen zijn bij een rit als de Marmotte. Niet alleen bij het fietsen is dat het geval, ook bij andere, veel inspanning vergende duursporten is het zo dat veelal 30 plussers ervoor kiezen. Bijvoorbeeld in het hardlopen en de duursport bij uitstek, de triathlon, zie je dat juist de veteranencategorieën steeds populairder zijn, terwijl in de jongere leeftijdscategorieën weinig nieuwe aanwas is.

Enerzijds logisch, gezien het feit dat jongeren sowieso steeds minder bewegen en omdat er toch wel heel veel trainingsarbeid moet worden verricht voor je een tocht als de Marmotte met goed gevolg op een verantwoorde wijze kunt volbrengen. Anderzijds jammer, gezien de vele mogelijkheden die het fietsen over lange afstand biedt voor een ieder, ongeacht de leeftijd. De uitdaging aangaan met jezelf, strijden op zo'n rotberg tegen de elementen. Waarschijnlijk is er enige mentale en fysieke hardheid voor nodig om dat aan te kunnen, laten we het daar maar op houden!

Kampioenen van de Marmotte

Na in de beginjaren een aantal Franse en Belgische winnaars gekend te hebben, volgde na de winst van Laurens ten Dam een aantal Italianen, waarna Bert Dekker in 2009 zijn overwinningen van 1997, 1999 en 2002 nog wat meer glans gaf. In 2010 en 2011 won Michel Snel.

In 2012 was het de Belg Sander Armée met de eer gaan strijken. In 2013 nam zijn landgenoot Bart Bury het stokje over. In 2015 won de Italiaan Stefano Sala met Nederlander Kenny Nijssen op een mooie tweede plaats. Nijssen wist in 2016 de Marmotte zelfs te winnen. Het doel waarnaar hij zijn hele rennersleven naar toe had gewerkt, nadat hij als klein jongetje zijn vader zag passeren in de Marmotte. Op de erelijst van 'La Marmotte' staan nog meer grote namen.

Laurent Brochard won in 1992 La Marmotte als wielertoerist; vijf jaar later werd hij wereldkampioen bij de profs. Ook zijn landgenoot Patrice Halgand zegevierde ooit op l'Alpe d'Huez om niet veel later prof te worden. De Nederlander Laurens Ten Dam ten slotte won La Marmotte in 2003, daarbij gadeslagen door de ploegleider van Bankgiro-loterij. Hij tekende vervolgens zijn eerste profcontract, en is nu alweer een aantal jaren een vaste waarde in de Tour de France.

Artikelen over dit onderwerp op MarmotteCyclo.nl:

- [Interview Bart van Damme](#)
- [Sander Armée wint Marmotte 2012](#)
- [Bart Bury wint Marmotte 2013](#)
- [Interview Bart Bury](#)
- [Verslag Marmotte 2015](#)
- [Marmotte winnen, een droom waargemaakt](#)
- [Kenny Nijssen, winnaar Marmotte 2016](#)

Longinhoud

Als wielrenners het over de longinhoud hebben, bedoelen ze bijna altijd de VO₂max. Dat staat voor de maximale hoeveelheid zuurstof die door het lichaam verbruikt kan worden tijdens een inspanning.

Hoe hoger het getal van je O₂max, hoe groter je motortje is. Dat wil echter niet zeggen dat als je een lage VO₂max hebt, je dan een slechte fietser bent, terwijl een hoge VO₂max niet automatisch wil zeggen dat je de bloemen mee naar huis kunt nemen op het eind van de rit. Daarbij spelen ook karakter, juiste manier van trainen, tactiek etcetera een rol, alsmede het omslagpunt: de mate waarin je lichaam in staat is om zo lang mogelijk te rijden zonder te veel melkzuur te laten ontstaan, dat wil zeggen de verzuring zo lang mogelijk uit te stellen, speelt natuurlijk ook een rol. Dat laatste is overigens goed trainbaar!

Marmotte / Marmotton

De organisatie bepaalt de kleur van je diploma aan de hand van je totaalijd en de categorie waarin je gestart bent (geslacht, leeftijd). Men onderscheidt het brevet d'or (goud), het brevet d'argent (zilver) en het brevet de bronze (brons).

Het bereiken van de finish is echter niet voor alle deelnemers weggelegd. Daarom is nog een extra vangnet in het leven geroepen, zodat in principe niemand met lege handen naar huis hoeft. Wie zich afmeldt bij de laatste ravitailleringpost aan de voet van Alpe d'Huez krijgt het diploma Marmotton als bewijs van het afleggen van 161 km door het hooggebergte.

Nationaliteiten

In de Marmotte staan sinds 1982 elk jaar weer vele nationaliteiten aan de start. La Marmotte spreekt voor veel wielrenners –en wielrensters tot de verbeelding en heeft daarmee een magische aantrekkingskracht.

In 2012 stonden deelnemers uit 41 landen uit vijf continenten aan de start.

Daarbij elk jaar weer een groot aantal Belgische en Nederlandse deelnemers.

Overtraindheid

Omdat de meeste (top)sporters zo vaak en hard trainen, balanceren ze vaak op het randje van wat ze aankunnen.

Bij training gaat het erom het lichaam even uit balans te halen, het evenwicht te verstoren. Hierdoor worden diverse herstelprocessen op gang gebracht, met de bedoeling er na verloop van tijd sterker van te worden. Als je echter te weinig rust in acht neemt (met sporten, maar ook nachtrust en bijvoorbeeld werkstress kunnen een rol spelen) en maar doorgaat ondanks alle signalen die je lichaam afgeeft, kun je overtraind raken. Dit uit zich vaak in afgenomen prestatievermogen, algemeen gevoel van onbehagen, minder zin om te trainen, en slaapproblemen. Beste remedie tegen overtraindheid is rust, of in elk geval een periode minder dan wel minder intensief trainen. Laat dat nou net zijn wat de gemiddelde sporter niet wil horen...

PSI

PSI staat voor pound-force per square inch, ofwel hoe zit het met de bandenspanning.

Hoewel de maximale bandenspanning vrijwel altijd staat vermeld op de band, is deze toch afhankelijk van wat voor soort rijder je bent, van wat voor banden je gebruikt en natuurlijk van je persoonlijke voorkeur. Een smalle band kun je namelijk harder oppompen dan een bredere band. Een wedstrijdrijder of tijdrijder, die optimaal wil presteren en die vaak over mooie wegen rijdt met een zo maximaal mogelijke snelheid, zal vaak acht bar of meer op de teller zien verschijnen. Een recreatieve toerfietser daarentegen, die misschien wat meer comfort wil, zal vaak genoeg nemen met 7 of 7,5 bar omdat hij anders het gevoel krijgt dat hij zit te stuiteren op zijn fiets. Zoals zo vaak: één waarheid bestaat niet en laat de praktijk uitwijzen wat jij zelf het meest comfortabel vindt.

Artikelen over dit onderwerp op MarmotteCyclo.nl:

- [Racefietsbanden, waar haal je winst?](#)

Quality time

Het deelnemen aan en met name de voorbereiding op een evenement als de Marmotte vraagt niet alleen een hoop van jezelf, maar ook van je omgeving. Minimaal drie en voor velen wel vier tot zes keer per week wordt het stalen ros van stal gehaald voor een lange dan wel hele lange trainingsrit, al naar gelang het trainingsschema dat voorschrijft. En daar blijft het niet bij: het materiaal moet verzorgd worden, er dient pasta gegeten te worden en na gedane inspanning valt de fietsheld van de ochtendtraining 's middags zo maar op de bank in slaap.

Als bovenstaande je bekend voorkomt, denk er dan eens aan minstens één keer in de week wat tijd te besteden aan je relatie c.q. het onderhouden van je vriendschappen buiten het wielrennen; het voorkomt bewustzijnsvernauwing en zorgt voor een frisse kijk op de dingen, waardoor het fietsen weer voor even in het juiste perspectief wordt geplaatst!

Ravitailering

Tijdens een lange wielervedstrijd als de Marmotte is bevoorrading onderweg onvermijdelijk. Hoewel vrijwel alle deelnemers voor de start hun bidons gevuld hebben en de zakken van hun fietsshirts vol hebben gestopt met gels en repen, dient deze voorraad na een paar uur koersen toch aangevuld te worden.

De organisatie heeft hiervoor een aantal punten aangewezen, waar je je bidons kunt vullen en waar wat eten te krijgen is. Zij staan op 38 kilometer (Col du Glandon), op 96 kilometer bij Valloire, op de top van de Galibier en ten slotte in Bourg d'Oisans op 160 kilometer. Bij het afhalen van je startbewijs op Alpe d'Huez krijg je een kaartje, waarop alle bevoorradingen en waterpunten staan aangegeven. Het kan nogal eens erg druk zijn bij deze punten. Dat is de reden waarom wij met [ons Marmotte arrangement](#) een tasjesservice verzorgen. Dit betekent in de praktijk dat we op drie plaatsen in de Marmotte route staan en je op de eerste drie cols een tasje krijgt aangereikt met daarin de spullen (repen, gelletjes, kleding etc) , waarmee je zelf de tasjes hebt gevuld.

Schijfremmen

Iedereen heeft er wel een mening waarom je wel of juist geen schijfremmen moet aanschaffen. Zelfs bij de UCI heeft het tot flinke commotie en uiteindelijk tot een (voorlopig) verbod binnen het profpeloton geleid. Hoe dan ook, alles wijst erop dat schijfremmen de toekomst hebben. Steeds vaker zie ik schijfremmen op fietsen van mensen die bij ons de Marmotte komen rijden. Mijn mening? Voor veel wielertoeristen zijn schijfremmen een goede en veilige uitkomst en een overweging waard.

Artikelen over dit onderwerp op MarmotteCyclo.nl:

- [Schijfremmen op de racefiets?](#)

Tour de Marmotte

Ben je verhinderd op de datum van de officiële Marmotte Granfondo of ga je de uitdaging graag aan zonder het hele circus? Dan is ons alternatieve Marmotte arrangement een goede uitkomst. Of je nu alleen komt of met je wielervrienden, je krijgt een volledig verzorgd arrangement inclusief een voorbereidende rit, ondersteuning met volgwagen en een uitgebreide briefing van de Marmotte route. Je verblijft vier nachten in een comfortabel appartement met vol pension. [Bekijk het Tour de Marmotte arrangement en de reviews hier.](#)

Vitrusten

Voor veel wielrenners is dit bijna een vies woord, maar toch is rust inplannen tijdens je voorbereiding onontbeerlijk.

Toename van je prestaties hangt in grote mate af van de balans tussen inspanning en ontspanning, ofwel tussen trainen en rust. Ik zal de psychologische en sociale aspecten (zin om te trainen, heb je zorgen over geld/werk, relatie) achterwege laten en alleen het fysieke gedeelte uitleggen. Herstel na een inspanning is essentieel om je volgende training weer optimaal te kunnen uitvoeren.

In een lange of intensieve training treden allerlei vormen van spierschade op, die slechts door (actieve) rust te herstellen is. Het lichaam heeft een dergelijke herstelperiode ook nodig om daarna weer beter te kunnen presteren; de zogenaamde supercompensatie treedt dan op.

Dit is het vermogen van het lichaam om zich na een prikkel te willen herstellen tot het niveau van net voor die prikkel en liefst nog iets daarboven. Zorg er dus voor dat je lange of intensieve trainingen afwisselt met wat kortere hersteltrainingen, en intensieve periodes laat volgen door een wat rustigere periode om het lichaam te laten bekomen en de herstelprocessen hun werk te laten doen. Less is more...!

Vuilnis

Een groot probleem bij alle wedstrijden, maar zeker bij een massa-evenement als de Marmotte is het afval. In 2010 leverde een vrachtwagen 's maandags na de Marmotte een vrachtwagen vol afval af bij het kantoor van de organisatie, achtergelaten door de Marmottedeelnemers in de afdeling van de Glandon. Zonder de zedenmeester te willen uithangen toch een oproep, niet alleen voor het milieu maar ook voor het berijdbaar houden van de wegen voor diegenen die achter je rijden: ruim je eigen troep op in de daarvoor bestemde afvalbakken, en indien die niet voor handen zijn: stop de verpakkingsmaterialen even in je shirt!

Waaierrijden

Een waaier is een groep wielrenners die schuin achter elkaar rijden om zo weinig mogelijk windweerstand te hebben. De voorste renners fungeren als windscherm voor degenen achterin de groep. Hoe meer de wind van voren komt, hoe rechter

men achter elkaar rijdt; hoe meer zijwind, hoe meer de renners naast elkaar positie kiezen.

Uit tactisch oogpunt is het verstandig om in de Marmotte op de vlakke stukken zo veel mogelijk positie te kiezen in zo'n waaier. Je moet dan vooral denken aan de stukken na de afdaling van de Glandon en het stuk tussen de Galibier en de voet van de Alpe d'Huez. Zoals Hennie Kuiper zo mooi zei: "Wielrennen is eerst het bord van de tegenstander leeg eten, voor je aan je eigen bord begint".

Krachten sparen dus.

Zorg er overigens voor dat je niet in de mongolenwaaier terecht komt. Dat is een onder wielrenners veelgehoorde uitdrukking voor een groep gelosten, die geen kans meer maken op een goede klassering!

X-socks

Het belang van goede wielrenkleding is bij de meesten van ons wel bekend. Goed ademende shirts en broeken, windjackjes die ventileren, water afstoten en ook nog eens winddicht zijn, zijn gemeengoed in het peloton.

Een ondergeschoven kindje is vaak de wielren sok, die niet alleen mooi moet zijn, maar ook comfortabel.

X-socks heeft een aantal modellen die bijzonder licht van gewicht zijn, alsmede laag uitgesneden. De lichtgewicht afwerking zorgt voor een optimaal contact van de voet via de schoen naar het pedaal en geeft zo een goede controle en optimale krachttransmissie naar je pedalen. De drukpunten worden daarnaast zo veel mogelijk gereduceerd in de gebieden waar de schokken en frictie het grootst zijn.

De warmte- en kouderegulerende materialen en het zogenaamde airventilatiesysteem zorgen voor droogte en comfort in je schoenen.

Yoghurt en andere herstelmiddelen

Het is erg belangrijk om meteen na een zware training te zorgen voor herstel, door middel van een hersteldrank die eiwitten (proteïnen) dient te bevatten. Yoghurt of kwark worden ook veel gebruikt in de periode direct aansluitend op de training. Deze middelen zorgen ervoor dat je sneller of beter uitgerust aan je volgende training kunt beginnen. Ook na het passeren van de eindstreep moet je ervoor zorgen zo snel mogelijk je vochthuishouding op peil te brengen en je energievoorraden aan te vullen. Dat is het best meteen na de inspanning, hoewel je op dat moment waarschijnlijk wel wat anders aan je hoofd hebt. Hersteldrank met veel eiwitten (proteïnen) is het aangewezen middel om er in de euforie van de finish voor te zorgen dat je de volgende dag zo soepel mogelijk kunt functioneren. Yoghurt, kwark en/of pasta zijn ook na de finish weer de aangewezen voedingsmiddelen.

Zadelpijn

Zadelpijn is een probleem voor velen die regelmatig op de fiets zitten. Het verschijnsel doet zich voor in diverse vormen. Zo kunnen door de druk op het perineum (gebied tussen balzak en anus) de zenuwen en bloedvaten in dat gebied worden dichtgedrukt, waardoor klachten als gevoelloosheid en zelfs erectiestoornissen kunnen ontstaan. Je kunt dit voorkomen door regelmatig van positie te wisselen, en te zorgen voor een goed zadel. Dat moet dusdanig zijn dat de zitbotjes de druk opvangen. Ook kunnen, vooral bij lange fietstochten, bij veel zweten of bij slecht weer waardoor de broek nat wordt, kleine huidwondjes ontstaan. Die kunnen leiden tot talgklierverstoppingen, zweetklierverstoppingen, urineweginfecties of andere aandoeningen. Zelf kun je het volgende doen om zadelpijn zo veel mogelijk te voorkomen: kies een goed zadel, een goede wielrenbroek met dito zeem en was deze na elke tocht.

Artikelen over dit onderwerp op MarmotteCyclo.nl:

[Zadelpijn voorkomen bij wielrennen](#)

Dit E-book is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. MarmotteCyclo.nl is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van deze informatie. Aan de inhoud kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Wij streven er naar om correcte en actuele informatie te geven, maar kunnen helaas niet garanderen dat alle informatie altijd juist is. Het gebruik van de informatie geschiedt volledig op basis van eigen risico van de gebruiker.