



Girls first

Cycle for Plan

Jouw ideale voorbereiding



Inhoud

1.	Wegen en klimaat	4
2.	Conditie, trainingsschema en clinics	6-7
3.	Voeding	9
4.	Kleding	10-11
5.	Gouden tips	12

Cycle for Plan – Jouw ideale voorbereiding

Fietsen in Nederland is niet te vergelijken met fietsen in Guatemala, Malawi of Vietnam. Het klimaat, de omgeving en de ondergrond zijn anders dan in Nederland en vragen om een goede voorbereiding. Om jou hiermee te helpen, is dit document samengesteld. We gaan in op de verschillende aspecten, zoals de wegen, fietstraining, kleding, voeding en het klimaat. Een goede voorbereiding op je fietstocht met Cycle for Plan is essentieel en maakt de reis een stuk plezieriger!

Voor vragen over jouw voorbereiding kun je altijd contact opnemen met Simon van For All Reasons, reispartner voor Cycle for Plan, via info@forallreasons.nl



1. Wegen en klimaat

Wegen en ondergrond

Fietsen door de verschillende landen van Cycle for Plan is prachtig vanwege de mooie vergezichten en het voortdurend veranderende landschap. Afhankelijk van je bestemming zijn er verschillende typen wegen. Allen zijn breed genoeg voor de volgauto's.

- **Vietnam:** Het grootste gedeelte fiets je over asfalt. We klimmen over lange en hoge bergpassen waarbij stijgingspercentages van 10% voorkomen, maar we fietsen ook over vlakke stukken langs lagergelegen rivierbeddingen.
- **Guatemala:** In Guatemala fietsen we 50% over onverharde wegen op hoogten die variëren tussen zeeniveau en 2.700 meter. De ondergronden zijn technisch en bestaan voornamelijk uit klei, zand en losse stenen of slecht onderhouden asfalt (50%). Deze wegen zijn afwisselend stijgend (tot 12%) en dalend.
- **Malawi:** In Malawi fietsen we voor de helft over onverharde wegen en voor de andere helft over asfalt. Zowel de onverharde wegen als de asfaltwegen zijn langgerekt. De onverharde wegen bestaan uit klei en zand en zijn niet goed onderhouden. We stijgen en dalen afwisselend met percentages van maximaal 10%.

Klimaat

De gemiddelde temperatuur tijdens de reizen ligt rond de 20-30 graden. In elke reis kan het op grotere hoogten afkoelen naar temperaturen tussen de 10 en 15 graden en kan het zicht vanwege de mist beperkt zijn. Als het regent, zijn het vaak korte, stevige buien. Over het algemeen schijnt de zon en is deze erg krachtig, waardoor de temperatuur flink kan stijgen. Bekijk hoofdstuk 4 voor kledingadvies in verschillende weersomstandigheden. Voor specifiekere informatie over het klimaat in jouw reisland kun je de reisgids raadplegen.



2. Conditie, trainingsschema en clinics

De 'perfecte training' voor Cycle for Plan bestaat niet, want elke fietser is anders. We adviseren je een sportmedisch centrum te bezoeken voor een sportmedisch advies. Dit advies geeft een indicatie hoe fit jij bent en hoe jij het beste kunt trainen. Deze test wordt vaak vergoed door zorgverzekeraars. Uiteraard kun je ook trainingsadvies vragen op jouw sportschool. Maak daar dan ook zeker gebruik van.

We bieden je ook een traingsschema aan. Heb je een stevige basisconditie? Trek dan minstens 12 weken uit voor een gedegen training. Nog niet in optimale conditie? Neem dan zeker 20 weken voorbereidingstijd. Bekijk het trainingsschema en stap in op een voor jou geschikt moment. Let op: het schema biedt slechts een voorbeeld en kan per persoon verschillen.

Trainingsschema

Opbouwfase - Week 1 t/m 3 > 60-75 minuten per training

Verbeter je conditie door 2 à 3 dagen per week een tochtje te maken van 60-75 minuten in het bos of op de weg. Zo bouw je een stabiele basisconditie op en zul je merken dat elke rit weer een stukje beter gaat. Als het slecht weer is, kun je natuurlijk ook een spinningles nemen of op een cardiofiets trainen in de sportschool. Hardlopen is ook nuttig om je duurconditie op te bouwen.

Algemene conditiefase - Week 3 t/m 8 > 2-3x per week 120 minuten per training

Je bent een goede basisconditie aan het opbouwen. Nu is het zaak om ook *zitivlees* te kweken en te wennen om meerdere uren achter elkaar op het zadel te zitten. Je blijft 2-3x per week sporten, maar verlengt de trainingsduur naar 2 uur per keer. In het weekend verleng je elke week de training met 15 minuten.

Specifieke conditiefase - Week 8 t/m 14 > 2-3x per week 120 minuten + 2 dagen achter elkaar

Blijf 2-3 per week sporten en in het weekend krik je de kilometers op en probeer om het weekend twee dagen achter elkaar 80 kilometer per dag te fietsen, eventueel zelfs met heuvels. Hiermee boots je een fietsdag in Guatemala, Malawi

of Vietnam na. Hoe voelt dat? Goed, of nog niet? Luister goed naar je lichaam en pas je training hier naar eigen invulling op aan.

Krachtfase - Week 14 t/m 18 > 2-3x per week + langere tochten

Zorg in deze fase dat je conditie op peil blijft. Dit doe je door 2-3 keer per week te fietsen. Tijdens het fietsen of het klimmen verhoog je de snelheid. Zo bouw je extra kracht op, bovenop je goede basisconditie. Je ademhaling gaat omhoog, je spieren worden sterker en je merkt dat de hersteltijd steeds korter zal worden. Fiets in de weekenden steeds langere tochten. Ga alleen op pad, zoek aansluiting bij een fanatieke fietsgroep of schrijf je in voor een toertocht. In deze periode vindt ook de pre-departure fietstocht plaats. We fietsen 80 kilometer en zullen flink wat hoogtemeters maken.

Taperingfase - Week 18 t/m 20 > rust en wegdromen

Je bent klaar voor Cycle for Plan. Om te zorgen dat je niet vermoeid aan de start verschijnt, verlaag je de trainingsintensiteit. Je fietst in de laatste twee weken nog maximaal 4 keer 120 minuten. De laatste 4 dagen houd je volledige rust, werk je de paklijst af en droom je weg bij de gedachten dat je over een paar dagen in Guatemala, Malawi of Vietnam fietst.

Clinics

Om je te helpen met trainen organiseren we diverse fietstrainingen. Deze trainingen zijn toegankelijk voor al onze deelnemers. Het leuke aan deze trainingen is dat je je niet alleen voorbereidt op het fietsen, maar ook je medereizigers en andere Cycle avonturiers leert kennen. Tijdens de trainingen worden verschillende onderwerpen behandeld. Zo houden we rekening met zowel de beginnende fietser als de meer ervaren fietser. Ook geven we advies over je fiets en houding.

Er bestaan drie soorten trainingen:

1. Allround
2. Klimtraining
3. Pre-departure + stevige tocht

Bekijk de evenementenpagina in jouw Facebookgroep voor data, details en kosten.



3. Voeding

Door regelmatig te trainen en tijdens Cycle for Plan elke dag op de fiets te zitten, verbrand je enorm veel calorieën. Een fietser die 60 minuten lang tussen de 22-26 km/u rijdt, verbrandt met een gewicht van 60 kg zo'n 600 calorieën, 70 kg: 700 calorieën en 80 kg: 800 calorieën. Om uitputting te voorkomen, is het belangrijk om voor, tijdens en na de inspanning je energievoorraad met juiste voeding op peil te houden en weer aan te vullen. Onderstaande punten kun je volgen. Onderzoek ook op internet of vraag aan jouw fysio/(sport)arts wat jouw ideale voedingspatronen rondom fysieke inspanning is.

Voorafgaand

Eet minimaal een uur voorafgaand aan een inspanning met name koolhydraten, zoals muesli, boterhammen, rijst of pasta. Als je na het ontbijt meerdere uren gaat fietsen, zorg dan voor een stevig ontbijt (verdubbel zeker je gebruikelijke hoeveelheid). Drink een hele bidon water voordat je op de fiets stapt.

Tijdens het fietsen

Vul tijdens het fietsen regelmatig je energievoorraad aan. Neem elk uur een halve banaan, halve mueslireep of andere snel opnemende koolhydraten. Fiets je overdag? Sla je normale lunch niet over of zorg dat je deze na het fietsen alsnog eet (en liefst iets meer). Drink elk uur je bidon leeg en vul deze weer aan.

Na het fietsen

Vul na het fietsen zo snel mogelijk het energiepeil in je lichaam weer aan. Dit bevordert herstel en maakt je sterker voor de volgende rit. Zorg in je maaltijd voor meer koolhydraten dan gebruikelijk. Trakteer jezelf na een hele dag fietsen op een flink bord pasta, stapel pannenkoeken of patatje (ja, echt!). Je kunt ook een 'normale' maaltijd nemen en aanvullen met extra koolhydraten. Direct na het fietsen is het verstandig om extra eiwitten te nemen, zoals een bak magere kwark (met muesli), eieren, kip of andere eiwitrijke producten. Eiwitten zorgen namelijk voor een sneller spierherstel.



4. Fietskleding en materiaal

Om meerdere dagen achter elkaar te fietsen, is het een must om goede kleding te dragen. De juiste fietskleding zorgt voor comfort en een goede lichaamstemperatuur tijdens inspanning. Er zijn veel diverse kledingstukken te verkrijgen, variërend in prijscategorieën en aangepast op verschillende weerbestendigheden.

Helm = verplicht. Zorg dat je helm goed vastzit, met maximaal een vingerbreedten ruimte onder het riempje.

Kleed je in laagjes Een goede fietsuitrusting bestaat uit verschillende kledinglaagjes. Hiertussen zit namelijk lucht die de warmte van je lichaam aanneemt. Je kunt een laag uittrekken als je het te warm krijgt. Hoeveel laagjes je draagt, hangt af van de weersomstandigheden. Gebruik liever meerdere dunne laagjes dan één dikke laag en zorg dat je ademende fietskleding hebt om afkoeling door zweeten te voorkomen.

Fietsbroek Bespaar niet op je fietsbroek. Als je broek niet goed zit, krijg je irritaties. In je fietsbroek zit een zeem en deze biedt comfort en absorbeert zweet. Een fietsbroek met bretels zakt niet af en zit daardoor prettig. Laat je bij je fietswinkel adviseren over de juiste maat.

Fietsshirt lange of korte mouwen Draag een licht sportshirt, ademend en liefst met zakken op de rug. Hier kun je reepjes of kleding in stoppen die je niet draagt. Als het kouder is, kun je een shirt met lange mouwen dragen.

(Klik)schoenen Klikschoenen of niet? Klikschoenen zorgen dat je vast aan je pedalen zit. Hierdoor heb je meer duw- en trekkracht en fiets je efficiënter. Klikschoenen zijn in het begin onwennig bij het afstappen. Neem daarom alleen klikkers als je ruim voorafgaand op de reis hieraan kunt wennen. Fiets anders op gypsen.

Verdere handige kleding:

- **Arm en beenstukken:** Erg fijn voor koelere omstandigheden. Met arm- en beenstukken verleng je je kleding. Deze zijn klein en compact en kan je hierdoor makkelijk meenemen en aan- en uittrekken tijdens het fietsen. Een goed alternatief voor een lange fietsbroek of lang fietsshirt.
- **Thermo:** in koude temperaturen draag je een thermoshirt of broek. Dit is je onderste kledinglaag en sluit strak aan op je lichaam.
- **Buff:** een buff beschermt je nek in koude omstandigheden.
- **Zweetshirt:** in warmere omstandigheden is een zweetshirt of hemd prettig. Het vangt je zweet op en zorgt dat je fietsshirt niet nat wordt.
- **Windstopper:** Bij harde en/of koude wind is een windstopper erg prettig. Soms zit dit al in je kleding verwerkt. Anders kun je dit los aanschaffen. Het is erg dun en gemakkelijk mee te nemen op de fiets.
- **Regenjack:** regen op komst? Neem een regenjackje mee. Liever beschermd tegen de regen dan afkoelen en ziek worden omdat je natregent op de fiets.

5. Gouden tips

- Op mtbroutes.nl vind je tientallen mountainbike routes in Nederland. De paden zijn zorgvuldig door vrijwilligers onderhouden, bewegwijzerd en vaak voorzien van voldoende parkeergelegenheid. Let op: in sommige gebieden heb je een vignet nodig.
- Schrijf je in voor een toertocht van de [NTFU](https://www.ntfu.nl). Jaarlijks organiseren mountainbike- en wielerverenigingen honderden toertochten, al vanaf ongeveer 5 euro per tocht. Het aanbod is groot en varieert in afstanden en extra faciliteiten zoals voedselstops onderweg en douchegelegenheden.
- Spreek af en toe met een trainingsmaatje binnen de Cycle for Plan groep af of vind een geschikte partner in je eigen omgeving.
- Wil je hoogtemeters trainen? Ga naar de Utrechtse Heuvelrug, de Hoge Veluwe, het heuvellandschap rondom Nijmegen of plan een compleet fietsweekend in Limburg.
- Koppel je tochten aan het bezoeken van vrienden en familie. Of plan je routes langs steden, dorpen of andere leuke omgeving.
- Weinig tijd? Vervang sommige fietstrainingen voor hardlooptrainingen. Je bouwt ook dan je duurconditie op. Of sta een uurtje vroeger op en fiets met een ommetje naar je werk.
- Met [Strava](https://www.strava.com) kun je routes plannen en volgen via je smartphone. Koop een telefoonhouder voor op je stuur en je kunt je eigen gemaakte routes rijden.
- Check de [webshop](https://www.cycleforplan.nl/webshop) voor Cycle for Plan-fietskleding of ga naar [Decathlon.nl](https://www.decathlon.nl) voor betaalbare fietsschoenen, helmen en andere fietsspullen.





Plan International Nederland
Postbus 75454
1070 AL Amsterdam

Stadhouderskade 60
T +31 (0)20 549 55 20
info@plannederland.nl

www.planinternational.nl
NL11RABO 0393 586 766
KvK Amsterdam 41198890

