

Beginnen met klimmen: STAP 3 → Klimmen en Dalen

Deze weken richten we ons met name op het (trainen op) klimmen. Geen enkel onderdeel van het wielrennen lijkt ons meer aan te spreken dan het klimmen. Kijk maar eens naar de populariteit van de Amstel Gold race, Limburgs Mooiste, de cycloportieven als de Marmotte en de Dolomietenmarathon. Vergeet echter ook de 'eenvoudiger' tochten als Veenendaal-Veenendaal, Ronde van Nijmegen en de Bultentocht van de DTC niet!

'Voor klimmen is niet alleen talent nodig, het is vooral ook een bijzonder moeilijke en veeleisende discipline'

Je wordt afgestraft als je onvoldoende in conditie bent is of te veel gewicht met je mee moet zeulen. Uiteraard bestaat zo iets als 'talent voor klimmen', maar als je onvoldoende in conditie bent of te veel gewicht met je mee moet zeulen, heb je niets aan al je talent. Als je er plezier aan wilt beleven vereist klimmen heel wat voorbereiding en specifieke training. Door het feit dat je meer spiergroepen (arm- en rugspieren) gebruikt dan op het vlakke, kost klimmen al beduidend meer energie dan fietsen op een vlak parcours. Je verstoppert achter een andere renner heeft weinig of geen zin; freewheelen en even op adem komen is er nooit bij en al gauw bevindt je hartslag zich boven het omslagpunt, de zgn. [anaerobe drempel](#). Je spieren staan ook onafgebroken onder 'hoogspanning'.

'Als klimmer moet je beschikken over een stevige basisconditie, kracht en souplesse'

Dit laatste is ook de reden waarom je zoveel mogelijk op souplesse moet leren klimmen. Het beste is te fietsen met een trapfrequentie van minimaal 75 omwentelingen per minuut en als het kan zelfs nog wat hoger! Een hoge trapfrequentie is trainbaar. Het is wel belastender voor het hart- en ademhalingsstelsel, maar het ontlast de beenspieren en de gewrichten. Zoals je in voorgaande artikelen hebt kunnen lezen, moet je er in de eerste plaats voor zorgen dat je voldoende trainingskilometers in de benen hebt voordat je kunt beginnen met de specifieke klimtrainingen. Het verhogen van het trainingsvolume op vlakke wegen waarbij gefietst wordt met een trapfrequentie tussen de 90 en 100 omwentelingen per minuut (opm) is een eerste en belangrijke stap om de klimcapaciteiten op peil te brengen. Je hebt dat kunnen lezen in artikel 1: [De Basisconditie](#).

'Klimmen leer je uiteindelijk alleen maar door het (veel) te doen'

Als je basisuithoudingsvermogen in orde is, mag je meer intensieve stukken uitvoeren. Hierbij fiets je op souplesse (85-100 opm) in hogere hartslagzones (boven de 80% van de maximale hartslag), én met een groter verzet (50-60 opm) tegen de wind in, op bruggen en op kortere hellingen. De hellingen van de [Utrechtse Heuvelrug](#), de [Posbank](#) en het [Rijk van Nijmegen](#) zijn zeer geschikt voor dit doel, maar 'windje tegen' in de polder simuleert dat natuurlijk ook al aardig.

Tempoduurtrainingen, waarbij herhaalde inspanningen (3 maal) van een tiental minuten met een hoge hartslag (75-85% van de maximale hartslag) en met een hoge trapfrequentie (90-100 opm) worden afgewerkt zijn ook heel goed als voorbereidende training. Neem tussen de inspanningen telkens zo'n 5 minuten rust en rijdt in die periode in D1 (60-70% van de maximale hartslag).

Klimmen leer je dus uiteindelijk alleen maar door het (veel) te doen. Naarmate je meer ervaring opdoet in deze discipline, zul je meer vooruitgang boeken. Je moet echter wel leren rijden met een hoge trapfrequentie en je moet ervaren hebben waar je grenzen liggen. Let daarbij vooral op de aandachtspunten hieronder voor zowel klimmen als dalen. Voor deze zaken is veel aandacht tijdens de [clinics](#) van mijnfietstrainer. Laat je nooit opjagen, blijf binnen je mogelijkheden tijdens het klimmen, want...áls je je benen hebt 'opgeblazen', wordt herstellen wel héééél moeilijk.

'Dalen moet de beloning worden na de inspanning...'

Zodra je boven bent, begint voor velen de beloning en voor sommigen het meest 'enge': Het Afdalen. Toch is er voor die laatste groep een aantal stelregels dat ervoor kan zorgen dat je langzamerhand lol begint te krijgen in de afdaling. Afdalen kun je en móet je leren. De tijd waarin je het kunt oefenen is echter veel korter dan de tijd waarin je klimt. Zo eenvoudig is het natuurlijk ook! Zorg ervoor dat je elke afdaling aangrijpt om een aantal zaken te oefenen.

1. **Blijf binnen je grenzen** en oefen ondertussen hoe hard je kunt remmen, hoe hard je kunt rijden, enz. Angstzweet moet je niet hebben en dat betekent dat je het gewoon wat rustiger aan moet doen.
2. Begin uitgerust aan de afdaling en rijd geconcentreerd. Als je merkt dat je stukken 'mist' in je beleving, stop dan even en geniet van het uitzicht. Drink en eet wat en ga dan weer rijden.
3. **Anticipeer** op datgene wat komen gaat en rem bijtijds af. Ga niet dicht achter auto's hangen, anticipeer op de waarschuwingen op borden en schat bochten goed in.
4. **Pas een juiste bochtentechniek toe.** Rem voor de bocht wat af, maaaarrrr....niet teveel, want een juiste techniek krijg je alleen met voldoende snelheid. Oefen op het vlakke voor de juiste techniek en kijk daarvoor even bij de aandachtspunten onderaan dit artikel.
5. **Let op de juiste houding** in de afdaling. Zorg ervoor dat het zwaartepunt laag is en daal dus onderin de beugel af. De trappers zijn in de afdaling horizontaal, m.u.v. de bochten.

Realiseer je dat alles te leren is en dat 'veel doen' je veel zelfvertrouwen geeft!

Aandachtspunten tijdens de beklimming:

- Handen losjes op het stuur
- Bovenlichaam ontspannen; armen licht gebogen → de benen doen het werk!
- Hakken naar beneden (benen uitstrekken)
- Rijd rechtop om meer lucht te krijgen (niet in de beugel)
- Kies de juiste versnelling: licht
- Klim op souplesse niet op kracht → houd hoog traptempo aan (75-90 opm/rpm afhankelijk van het stijgingspercentage))

Aandachtspunten tijdens de afdaling:

- Trappers/Voeten horizontaal i.v.m. optimale druk
- Handen onderin de beugel, zodat zwaartepunt laag blijft
- Remmen vóór de bocht; niet in de bocht i.v.m. controle en wegslijpen
- Bocht inkijken en ook doorkijken

- Insturen van buiten naar binnen naar buiten
- Druk geven in de bochten op het buitenbeen
- Trap af en toe mee om afvalstoffen af te voeren
- Rijd met een zwaar verzet en rijd geconcentreerd!

Succes!!!

Informatie in het artikel zoals in deel 1 en 2:

Door Willem Blankwater

Docent en expert bij de Wieleracademie, eigenaar van mijnfietstrainer.nl. Organiseert al jaren trainingen en klimclinics in binnen- en buitenland.

Informatie onder het artikel zoals in deel 1 en 2:

KlimXperience Alpe d'Huez

Wil je dit jaar voor het eerst de bergen in? Dan is de KlimXperience Alpe d'Huez wellicht iets voor jou. Leer in 2 dagen op een veilige en verantwoorde manier hoe je bovenkomt. Op de derde dag beklim je de 'Nederlandse berg'.

[Meer info](#)