

## TRAININGSCOACH AFRICA CLASSIC

Hard work, magic moments: starting now!

***Africa Classic voert over glooiende paden van steenslag, zand en stof. In zes dagen leg je in de hitte veel kilometers en hoogtemeters af en ben je hele dagen onderweg. Om deze uitdaging goed te kunnen volbrengen is een goede voorbereiding essentieel!***

Honger kweken naar de fiets is ons advies voor de winter en dat begint met de opzet van een verantwoord trainingschema voor Africa Classic. Al je trainingen samen vormen de basis voor je prestatie tijdens de tocht. De 'juiste training' voor Africa Classic bestaat niet, want elke fietser is anders. Het is belangrijk dat je goed naar je lichaam luistert en beschikt over goede fietsvaardigheden.

Ga naar een sportmedisch centrum voor een sportmedisch advies. Je weet dan precies hoe ver je bent met je conditie. En vooral: hoe jij het beste kunt trainen. Deze test wordt vaak vergoed door zorgverzekeraars. Heb je een stevige basisconditie? Trek dan minstens 12 weken uit voor een gedegen training. Nog niet in optimale conditie? Neem dan zeker 24 weken voorbereidingstijd. Deze Trainingscoach helpt je op weg en is speciaal samengesteld voor Africa Classic. Zo staan we straks allemaal fit aan de start van een mooi avontuur.

Succes met de voorbereiding!

Paul van Dam  
*Dé trainer van fietsend Nederland*  
*Partner van Africa Classic*



## **Niveau van Africa Classic**

Voor deelname aan Africa Classic wordt verwacht dat je een goede conditie hebt en ook je technische vaardigheden van voldoende niveau zijn.

Jouw uitdaging is om meerdere dagen achtereen een goede prestatie neer te zetten en voldoende energie te hebben om te kunnen genieten van alle indrukken die je tijdens deze prachtige tocht opdoet.

Hieronder volgt een algemene leidraad om je goed voor te bereiden.

### **Omstandigheden**

De omstandigheden in Afrika zijn totaal anders dan in Nederland. Denk daarbij aan de ondergrond en het klimaat. We fietsen tijdens Africa Classic over redelijk brede paden van zand, stof en gravel. Het terrein is geaccidenteerd, met hier en daar venijnig steile klimmetjes. Het kan heel warm zijn, rond de 40 C is geen uitzondering. De juiste kleding en voldoende eten en drinken is onder die omstandigheden van levensbelang.

### **Voeding**

Een Camelbak en/of minimaal 2 bidons met daarin sportvoeding voorzien voor ongeveer 1 – 2 uur in jouw vochtbehoefte. Energiegels en -repen zorgen ervoor dat je telkens je energiebehoefte kunt aanvullen. Test wat werkt voor jou en neem een voorraadje mee naar Afrika. Bekijk de Voedingcoach voor meer informatie.

### **Kleding**

Warme omstandigheden vragen om lichte, ademende en beschermende kleding. Laat je goed voorlichten en probeer kleding uit in Nederland of wanneer je in het buitenland op vakantie bent. Bekijk de Materiaalcoach en de Paklijst voor een compleet overzicht.

Een fietsbroek met zeem is in ieder geval een absolute aanrader! Ook schoenen moeten naast een goede pasvorm, voldoende bescherming en stevigheid bieden. Een goed ademende schoen zorgt voor comfort tijdens de tocht. Hetzelfde geldt voor je fietshandschoenen.

Je helm moet jonger dan vijf jaar zijn en hij moet heel zijn en nooit zijn gevallen. Je hebt immers maar één hoofd. Laat je goed voorlichten door een medewerker van een speciaalzaak. En vergeet ook niet een goede zonnebril mee te nemen!

## Tips voor beginnende en ervaren mountainbikers

Een goede voorbereiding is essentieel om optimaal te kunnen genieten in Afrika. Een goede start is vaststellen hoe het lichamelijk en conditioneel met je is gesteld. Een sporttest geeft je die informatie. Op basis daarvan kun je onderstaand plan uitvoeren.

### → **Stap 1:**

Doe ten minste 5 maanden voor Africa Classic een conditietest of een sportmedische keuring.

### → **Stap 2:**

Laat aan de hand van de uitslag van de conditietest of het sportmedisch advies een trainingsschema opstellen. Plan 3-5 maanden training, ook als je een goede basisconditie hebt.

Als beginnende mountainbiker ligt de focus op het steeds beter leren herkennen van de signalen die je lichaam afgeeft tijdens en na de inspanning. Op basis van die signalen leer je wat voor jou werkt of niet.

De omstandigheden in Afrika zijn totaal anders dan in Nederland. Ook geoefende fietsers wordt daarom aangeraden specifieke vaardigheden, zoals klimmen en fietsen door mul zand, goed te oefenen in de 3-5 maanden voorafgaand aan Africa Classic.

### → **Stap 3:**

Volg een mountainbike clinic om je fietsvaardigheden te vergroten, je zekerder te voelen op de fiets en je goed voor te bereiden op wat je in Afrika tegen gaat komen. Africa Classic organiseert clinics speciaal voor deelnemers van alle niveaus; ook leuk om alvast je mede-avonturiers te leren kennen!

### → **Stap 4:**

Ga een paar keer een lang weekend fietsen in afwisselend terrein met klimmetjes, zand- en gravelpaden. Zoek het ideale oefenterrein om je fietsvaardigheden en je conditie op te kunnen opbouwen.

### → **Stap 5:**

Train afwisselend en verantwoord en zorg voor voldoende rust tussen de trainingen! Als je je te moe voelt, train dan niet of rijd een rustig rondje.

## Trainen voor Africa Classic

### Hoe doe je dat?

Train zoveel mogelijk op je mountainbike om het gevoel bij de fiets te krijgen en houden. Conditietrainingen op de racefiets zijn heel goed als afwisseling, maar zorg ervoor dat de houding op je eigen mountainbike een tweede natuur wordt. De houding op je mountainbike is namelijk altijd anders dan op een racefiets.

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

Om je conditie te verbeteren begin je met 3 keer per week, in principe elke tweede dag, een tochtje te maken van ongeveer 60 -75 minuten in het bos of op de weg. Lekker rustig trappen en om je heen kijken met een relatief lage hartslag. Je zult merken dat het elke training beter gaat. **Geniet van wat je doet!**

ma	di	wo	do	vr	za	zo
----	----	----	----	----	----	----

- **Algemene conditiefase - Week 3 t/m 6 > 120 minuten per training**

Je voelt je al een stuk meer vertrouwd met je fiets, bent gewend aan je houding en je zadel en kunt langer op de fiets zitten. Gedurende deze 3 weken fiets je door de weeks 2 uur per training, relaxed en gericht op het verbeteren van je basisconditie. Eén training in het weekend breid je telkens met 15 minuten uit. De hartslag mag iets omhoog!

ma	di	wo	do	vr	za	zo
----	----	----	----	----	----	----

- **Specifieke conditiefase - Week 6 t/m 12 - meer dagen achter elkaar**

Gedurende deze fase van de trainingen breid je de duur van je trainingen in het weekend elke week met een kwartier uit tot een maximum van 5 uur. Rijd beide dagen van het weekend een training. De trainingen op de 2 doordeweekse dagen zijn maximaal 2 uur. Je hebt gemerkt dat je conditie beter wordt, het gaat gemakkelijker, je fietst harder en kunt het langer volhouden.

Je kunt nu overwegen om met een hogere intensiteit te fietsen en een paar keer op een parcours te rijden of deel te nemen aan een georganiseerde toertocht. Zorg ervoor dat het parcours of de toertocht past bij jouw niveau op dat moment, dan blijf je er plezier in houden. Kijk op [www.mtbroutes.nl](http://www.mtbroutes.nl) voor een route bij jou in de buurt of ga naar <https://www.ntfu.nl/Kalender/> voor toertochten in Nederland.

ma	di	wo	do	vr	za	zo
----	----	----	----	----	----	----

- **Krachtfase - Week 12 t/m 18 > 2 keer 4 dagen achter elkaar**

Gedurende de eerste 2 weken ga jij je best doen om harder te fietsen dan je tot nu toe gedaan hebt. Je zult merken aan je ademhaling en spieren dat dit anders voelt. Leer dit te weerstaan tijdens de training. Ga telkens een stukje harder en doe daarbij ook je best om dit tempo vol te houden gedurende een langere periode.

ma	di	wo	do	vr	za	zo
----	----	----	----	----	----	----

- **Taperingfase - Week 18 t/m 20**

De laatste 2 weken fiets je nog 2 keer een lange tocht van 3 tot 4 uur en verder maximaal 2 uur. Alles in een rustig tempo.

***Tip:** Houd een trainingslogboek bij waarin je afstand, duur, hartslag en omstandigheden van de tocht bijhoudt. Dit geeft je zicht op je vorderingen.*

## **Clinics**

Een clinic om technische vaardigheden aan te leren en te vergroten kun je volgen als je al wat meer gevoel hebt bij je fiets, dus bij voorkeur na de derde trainingsweek. Houd de Africa Classic website in de gaten voor meer informatie.

**VEEL SUCCES EN VOORAL OOK PLEZIER GEWENST!**

