

DUOSPORT



INFORMATIE GIDS NATUURIJS TOCHTEN

Beeldmateriaal in dit boekje is afkomstig van Skate4AIR
Een fantastische organisatie met een prachtig goed doel
waar Duosport al jaren mee samenwerkt.
Meer info: skate4air.nl

Duo  *sport*

TABELE OF CONTENTS



03

Inleiding

04

Tourtochten

05

Materiaal

06

Training

07

Voeding

08

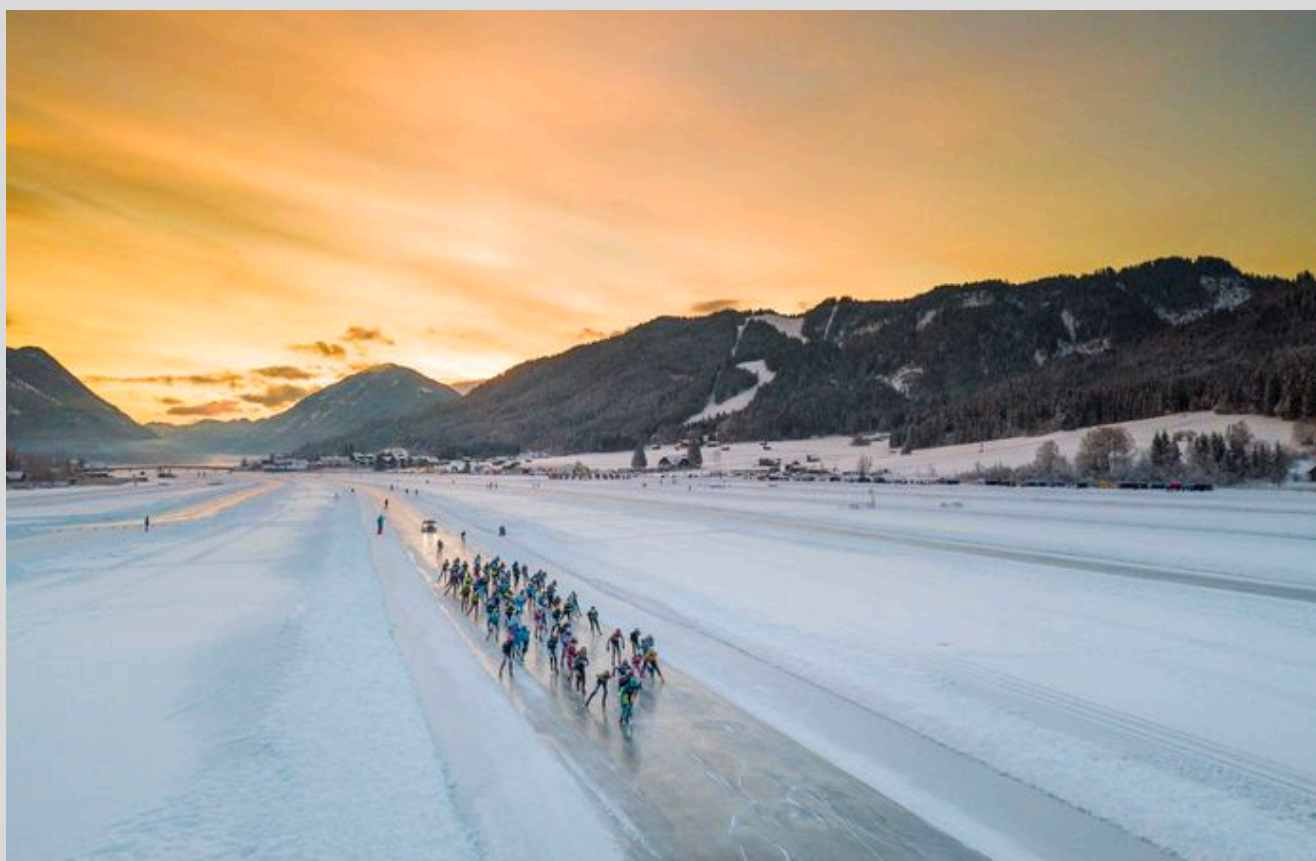
De tocht

09

Paklijst

INLEIDING

Welkom! In dit boekje vind je in het kort wat je kunt verwachten en hoe je je slim voorbereidt op een (georganiseerde) natuurijs tourtocht. We behandelen hoe de tochten werken (afstanden, start/finish, tijdslimieten), wat je nodig hebt qua kleding en materiaal, hoe je veilig blijft op natuurijs, en hoe je je energie op peil houdt met eten en drinken. Zo stap je met vertrouwen het ijs op en haal je alles uit je dag.



TOURTOCHTEN

Helaas zijn er bijna nooit meer tourtochten in Nederland... Daarom reizen jaarlijks veel schaatsliefhebbers af naar de kou. In verschillende landen kan er nog steeds geschaatst worden op natuurijs. Twee van de bekendste bestemmingen zijn de Weissensee in Oostenrijk en Luleå in Zweden.



Twee weken per jaar verandert het Oostenrijkse dorpje Techendorf in een Nederlands vakantieoord. Met 4 toertochten en verschillende marathonwedstrijden op de planning, is er genoeg schaatsplezier voor iedereen. Er kunnen verschillende afstanden gereden worden. Waaronder de prestatietocht (100km) en de alternatieve Elfstedentocht (200km).

Ook in Luleå, Zweden kan er geschaatst worden. Elke februari worden hier verschillende toertochten en wedstrijden georganiseerd op een unieke natuurijsbaan over het bevroren zee-ijs. De route biedt schaatsers de mogelijkheid om meerdere afstanden te rijden.

Met start- en finishlocaties bij de havens en een weids Scandinavisch winterlandschap is schaatsen in Luleå een bijzondere combinatie van sport, natuur en sfeer.



MATERIAAL



KLEDING

Hoe hou je jezelf warm?

Met wisselende weersomstandigheden is het belangrijk om je goed te kleden. Je moet voorbereid zijn op koude temperaturen -20°C , maar het kan ook zomaar boven 0°C zijn, met een heerlijk zonnetje. Zelfs gedurende de dag kan de temperatuur wisselen. Hou ook rekening met andere weersomstandigheden, denk aan regen, sneeuw of een warme föhnwind het kan allemaal langskomen op dezelfde dag. Laagjes zijn in dit geval belangrijk. Zo kan je een extra laagje aan of uittrekken. Denk ook na over het materiaal van je kleding. Zowel merinowol als een syntetisch thermoshirt houden je warm, maar beide hebben ze andere eigenschappen. In de bijlage van het boekje vind je een paklijst zodat je niets vergeet mee te nemen.



SCHAATSEN

De zweedse kluunschaats

Deze schaatsen worden ook wel langlaufschaatsen genoemd en zijn vooral geschikt voor de langere toertochten. De punt van de schaats is opgeslepen waardoor je makkelijker over scheuren schaatst. Deze kan je aanschaffen, maar je kunt ze ook huren bij verschillende schaatsspecialisten. Ook kan er geschaatst worden op noren en/of klapschaatsen, je kan dan overwegen om de punt op te laten slijpen. Om de tenen warm te houden bij je gewone schaatsen is het fijn om een neopreen overschoen te gebruiken.

BESCHERMING

Helm, knie & ogen

Op natuurijs is er een groot risico op vallen, daarom is het belangrijk om goede bescherming te dragen. Het dragen van een helm is dan ook aangeraden, deze is gelijk ook lekker warm. Valbescherming voor knieën, schenen en polsen kan gedragen worden, let wel op dat deze niet de bewegingsvrijheid beperken. De kou en wind kunnen bevroren ogen veroorzaken, het dragen van een vizier of een skibril is dan ook verstandig. Ook de huid moet beschermd worden tegen de elementen dit kan door je wangen en andere blote huid in te smeren met vaseline en/of een vette zonnebrandcrème. Draag een buff, om je nek, kin en mond te beschermen tegen kou en wind.

TRAINING

In life, there is no such thing as impossible; it's always possible.



TECHNIEK

Om een toertocht te volbrengen is het fijn om een goede schaatstechniek te beheersen. Bij Duosport leer je onder begeleiding van onze instructeurs de fijne kneepjes van de schaatstechniek. Zo bieden wij ook een speciale Weissensee cursus aan waarmee wij je klaarstomen voor de grote tocht. Neem een kijkje op www.duosport.nl voor onze huidige cursussen bij jou op de ijsbaan.

SOORT TRAININGEN

Om optimaal voorbereid te zijn is het belangrijk om naast een goede schaatstechniek ook een goede conditie te hebben. Door afwisseling van duur en intensiteit in je trainingen bouw je snel een goede conditie op. Naast techniek- en conditietrainingen zijn kracht en stabiliteit belangrijke factoren die goed te trainen zijn met bijvoorbeeld een thuistraining. Het trainen op hartslag kan een fijne manier zijn om de intensiteit van je training te bepalen.

MAXIMALE HARTSLAG & OMSLAGPUNT

Tijdens het schaatsen van een lange tocht is het van belang om je energie zo goed mogelijk over de gehele tocht te verdelen. Dit betekent een gelijkmatig tempo en daarmee een gelijkmatige hartslag. Een goede manier om voor een duurprestatie te trainen is dan ook door te letten op je hartslag, maar waar moet je dan precies op letten?

De **maximale hartslag** en je **omslagpunt**. Je maximale hartslag kan je berekenen door de volgende formule

maximale hartslag = 220 - leeftijd

Het omslagpunt is je maximale hartslag waarbij de aanmaak en afvoer van afvalstoffen nog net in balans zijn. Het omslagpunt ligt ongeveer op 85% van je maximale hartslag ook deze kan je zelf berekenen. Om je precieze maximale hartslag en omslagpunt te achterhalen, kun je bij een sportarts een test doen. Het omslagpunt is een punt waarop je voor een langere tijd kunt blijven sporten. Zodra je boven dit punt komt verzuren je spieren, en wordt de training intensiever. Tijdens de tocht is de ideale hartslag tussen de 70% en 80% van je maximale hartslag, dan hou je de inspanning het langst vol. Om een gat dicht te schaatsen tussen jou en de groep, als je bijvoorbeeld gevallen bent, kun je tijdelijk even op of iets boven je omslagpunt schaatsen. Als je eenmaal weer bij de groep bent kan je weer rustig bijkomen.





VOEDING

Voeding is een belangrijk onderdeel van de voorbereiding. Om voldoende energie te hebben voor je trainingen en tijdens je tocht is het van belang om de goede voeding binnen te krijgen, maar wat is goede voeding en op welke momenten moet ik wat eten?



DRINKEN

Voor de tocht is het belangrijk dat je goed gehydrateerd bent. Tijdens de tocht zal je veel vocht verliezen en dit kan voor uitdroging en vermoeidheid zorgen. Drink dus voor de start genoeg zodat je met een goede basis van start gaat. Een kopje koffie voor de start helpt bij de vetverbranding. Door een aantal dagen van te voren geen koffie te drinken vergroot je het effect. Tijdens de tocht moet je blijven drinken om de vochtvoorraad op peil te houden. Drink niet te veel, hierdoor moet je vaker plassen en dit kost tijd. Een isotone sportdrink is een goede vorm van vocht, de drank wordt snel in het bloed opgenomen en deze bevat naast vocht ook belangrijke mineralen en snelle suikers om ook je energie op peil te houden. Blijf ook na de tocht genoeg drinken. Gelijk na de tocht is een chocomel het beste voor je herstel, deze bevat namelijk zowel koolhydraten als eiwitten.

01.

KOOLHYDRATEN

Koolhydraten zijn de belangrijkste brandstof voor energie. Deze energievoorraad kan je een paar dagen voor de tocht al opbouwen, door genoeg koolhydraten te eten. Koolhydraten zitten niet alleen in pasta, maar ook in rijst, bonen en fruit. Door een aantal dagen voor de tocht veel koolhydraten te eten, vergroot je de voorraad die je lichaam op kan slaan, hierdoor heb je een grotere energie voorraad op de dag van de tocht.

Op de ochtend zelf zijn een aantal bruine boterhammen met jam of honing prima. Tijdens de tocht kan je rijden op bananen, krentenbollen en bijvoorbeeld pannenkoeken. Denk aan snelle suikers en eten dat je makkelijk tot je kan nemen. Vloeibare koolhydraten worden het snelst opgenomen in het bloed. Gelletjes en verschillende sportdranken bevatten deze vloeibare koolhydraten. Bij het nemen van deze vloeibare koolhydraten is het belangrijk om genoeg te drinken.

02.

Tijdens de tocht is het belangrijk om ieder half uur wat te eten en te drinken. Voorkom een hongergevoel tijdens het rijden en eet voordat je dat gevoel krijgt. Gebeurt dat toch? Neem dan een gelletje en een paar slokken water.

OEFENEN

03.

Het gebruik van gelletjes, sportrepen en isotone sportdrink kan wat zwaar op het maag-darm kanaal vallen. Hierom is het belangrijk het eten van deze producten te oefenen tijdens je trainingen, hiermee voorkom je klachten op de dag zelf. Zorg er ook voor dat je bij het eten van een sportreep of gel genoeg vocht tot je neemt, zodat het lichaam de voedingstoffen kan blijven vervoeren. Het oefenen met de voeding kan je het beste doen tijdens een van je duurtrainingen, neem ongeveer na 1 uur je eerste eten tot je.



DE TOCHT

ELKE TOCHT IS WEER ANDERS, IN DIT HOOFDSTUK LEES JE OVER VERSCHILLENDE ELEMENTEN DIE JE DOOR DE DAG HEEN KUNT ERVAREN.

DE START

01.

Om optimaal gebruik te kunnen maken van het daglicht beginnen de meeste tochten in het donker. Zorg voor een goed lampje op je helm (of in de hand, maar dat is wat minder handig). Tijdens het 1e uur wordt het licht. Dat is één van de mooiste momenten van de tocht.

SAMEN ZIJN WE STERKER

02.

Blijf bij elkaar, zoek een groepje op waar je lekker mee kan rijden. Ook als je van plan bent om alleen de tocht te gaan rijden is het fijn om tijdens het rijden andere schaatsers op te zoeken, zo hoef je niet altijd in de wind te rijden en kan je elkaar een beetje helpen. Help elkaar waar nodig en kan. Rij zoveel mogelijk in elkaars slag maar hou ook scheuren in de gaten

Hou er rekening mee dat je zeker één keer de man met de hamer gaat tegenkomen. Als dat zo is zeg het dan tegen iemand naast je rijdt. Die helpt jou er weer bovenop, want als je stuk zit gaat helder nadenken niet zo makkelijk meer. Een gelletje of een bemoedigend woordje kan dan wonderen doen.



TEMPO

03.

Wat je doel ook is, qua afstand of tijd, het is prettig om een plan te hebben waar je je aan vast kan houden. Om jou doel te behalen is het handig om te weten op welk tempo je moet rijden.

Als je dit gaat berekenen is het ook van belang om rekening te houden met de pauzes die je wil of gaat nemen.

Bijvoorbeeld:

Doel 200km in 11 uur
Rondes van 12,5 km
Start 7 uur
Laatste ronde uiterlijk 17:30

Elke 25 km korte pauze (max 10min)
minimale tempo 21km per uur

Met dit schema hou je speling over, je zal als alles goed gaat de laatste ronde starten tussen 16:45 en 17:00.

FLOW

04.

Ademhaling kan je helpen om in een ritme te komen. Inademen op de ene slag, uitademen op de andere. Je kunt ook je slagen tellen voor een tijdje, dat geeft ook een soort trance. 200 km is namelijk best lang en vooral mentaal een ding. Probeer tijdens de tocht je doel te onthouden, waarvoor en voor wie doe ik dit? Even kletsen met iemand uit de groep kan ook fijn zijn. We rijden de tocht niet voor niks samen.

DE FINISH

05.

Weer zo een magisch moment, de finish. De laatste kilometers voor de finish zijn het zwaarst, zowel fysiek als mentaal. De 11 uur groep finisht in het donker, daar moet je je mentaal op voorbereiden. Het wordt kouder zodra de zon onder gaat. Hou daarom een extra laagje paraat en zorg voor een goede (hoofd)lamp.





PAKLIJST



- ☐ Thermo ondergoed (incl windstopper)
- ☐ Schaatspak/salopet
- ☐ Schaatsjack (winddicht)
- ☐ Ski pully en/of fleece/wol laag
- ☐ Bivakmuts
- ☐ Buff 2x
- ☐ Waterdichte/thermo handschoenen
- ☐ Valbescherming
- ☐ Helm met oorstukken
- ☐ Scherpe schaatsen
- ☐ Skibril of vizier (tegen bevroren ogen)
- ☐ Hoofdlamp (voor start en finish)
- ☐ Handschoenen, dunne en dikke
- ☐ Extra (droog) setje kleding
- ☐ Vaseline
- ☐ Zonnebrandcrème
- ☐ Bubbeltjesplastic (voor warmte of valbescherming)
- ☐ Warmte pads
- ☐ Sporttape
- ☐ Spikes



DUOSPORT.

www.duosport.nl
info@duosport.nl
[@duosport_](https://www.instagram.com/duosport_)