

Solo rond het Markermeer (211KM)

Tips om je voor te bereiden, vol te houden en te genieten van lange-afstandsfietsen

Willem L. Middelkoop

29 mei 2019



Deze week heb ik solo een lange fietstocht (211KM) gemaakt rond het Markermeer! In tegenstelling tot deelname aan een georganiseerd evenement met service, ondersteuning en gezelschap onderweg, vereist solo gaan een andere voorbereiding, mindset en planning. Lees verder voor een aantal praktische tips voor lange afstand fietsen.

Vorbereiding

Wanneer je van plan bent om een lange fietstocht te maken, kun je je maar beter voorbereiden. Begin met kleinere ritten, wen aan je fiets en aan het steeds langer zitten op het zadel. Jij en je fiets moeten beste vrienden zijn voordat je aan de lange reis begint.

Fiets

Ik ken mijn fiets heel goed, want het is [mijn forenzenfiets](#). Voor deze lange afstand rit heb ik mijn fiets met een aantal extra items voorbereid:



Mijn fiets voorbereid voor lange afstands fietsen

- **Gereedschap + Band:** In mijn zadeltas heb ik één reserveband en al het gereedschap dat nodig is om mijn hele fiets uit elkaar te halen en weer in elkaar te zetten!
- **Extra band:** Als extra voorzorgsmaatregel neem ik graag een extra reserveband mee. Winkels zijn 's ochtends vroeg gesloten en er is altijd een kans op een lekke band wanneer je door steden en dorpen rijdt.
- **Pomp:** Een mobiele, maar krachtige pomp met twee standen: hoog volume en hoge druk. Pro tip: probeer je banden minstens één keer voor vertrek op te pompen met je mobiele pomp!
- **Slot:** Wanneer je alleen fietst, wil je misschien profiteren van winkels langs de weg om extra eten en drinken te halen. Je wilt niet dat je fiets gestolen wordt tijdens een lange fietstocht...
- **Verlichting:** Zorg ervoor dat je zichtbaar bent bij vertrek in de vroege ochtend, bij het rijden door mist of bij terugkomst in de nacht. Wees voorbereid op de situatie dat je rit langer duurt dan gepland (vanwege mechanisch defect, uitdagende omstandigheden of andere redenen).
- **Scherm:** Ken jezelf heel goed of gebruik een hartslagmeter om je inspanningen tijdens de rit in balans te houden. Het ergste wat je kunt doen is in het begin te hard gaan. Lees over [mijn fietscomputer in deze blogpost](#).
- **Bel:** Als je alleen fietst, kun je er niet op vertrouwen dat anderen 'de weg vrijmaken' voor je. Het gebruik van een fietsbel levert vriendelijker reacties op dan hardop roepen...
- **Sportdrank:** Een van mijn bidons is gevuld met isotone sportdrank. Deze bevat veel suiker *en* zout. Dit is om de dingen te compenseren die je uitzweet.
- **Water:** De andere bidon bevat gewoon water. Hydratatie onderweg is essentieel. Zorg ervoor dat je voldoende drinkt en wees voorbereid om je voorraad aan te

vullen (in winkels, restaurants, openbare toiletten, openbare waterkranen, vriendelijke dorpelingen, enz.).

- **Spatborden:** Zelfs als het niet regent, kunnen de wegen nat en vies zijn. Je moet het onderweg niet koud krijgen door een ongelukkige natte outfit.
- **Efficiënte wegbanden:** Je wilt natuurlijk dat je banden zo efficiënt mogelijk zijn qua rolweerstand. Je moet verschillende banden en drukkiveaus proberen. Zorg ervoor dat je ook oefent met het vervangen van een lekke band!

Eten en drinken

Als je lange afstanden fietst, moet je voldoende eten en drinken meenemen. Ik neem meestal "Snelle Jelle" mee, een suikerachtige broodachtige snack met een hoog energieniveau. Ik hou ook van fruitbiscuitjes omdat ze een knapperigere bite hebben.



Mijn eten en drinken voorraad voor deze rit

Het is erg belangrijk dat je voedsel kiest dat je lekker vindt. Andere veel voorkomende opties zijn fruit en energiegels. Wat je ook kiest, weet dat je lichaam suiker efficiënter kan verwerken dan vetten tijdens duurtrainingen.



Neem eten mee met veel energie door suiker, niet vet!

Je moet niet te veel eten voor vertrek. Ik drink meestal 1,5 liter water en eet wat fruit voordat ik vertrek. Maar weet dat wat voor mij werkt, anders kan zijn voor jou. Probeer verschillende dingen om erachter te komen wat het beste bij je past.

Routepanning

Weten waar je naartoe gaat is net zo belangrijk als het voorbereiden van je fiets en je eten+drinken voorraad! Plan je route op basis van afstand, beschikbare (dag)tijd, omgevingskenmerken (bergen, heuvels, open winderige gebieden) en bezienswaardigheden.

Leer de route uit je hoofd, gebruik een navigatiesysteem of neem een kaart mee. In Nederland zijn er tal van aangegeven (fiets)routes die je helpen de weg te vinden. Ik heb een (rare) persoonlijke voorkeur om mijn weg te vinden zonder enige vorm van navigatie, omdat het bijdraagt aan het avontuur, maar je moet mijn gekte niet zo ver volgen...



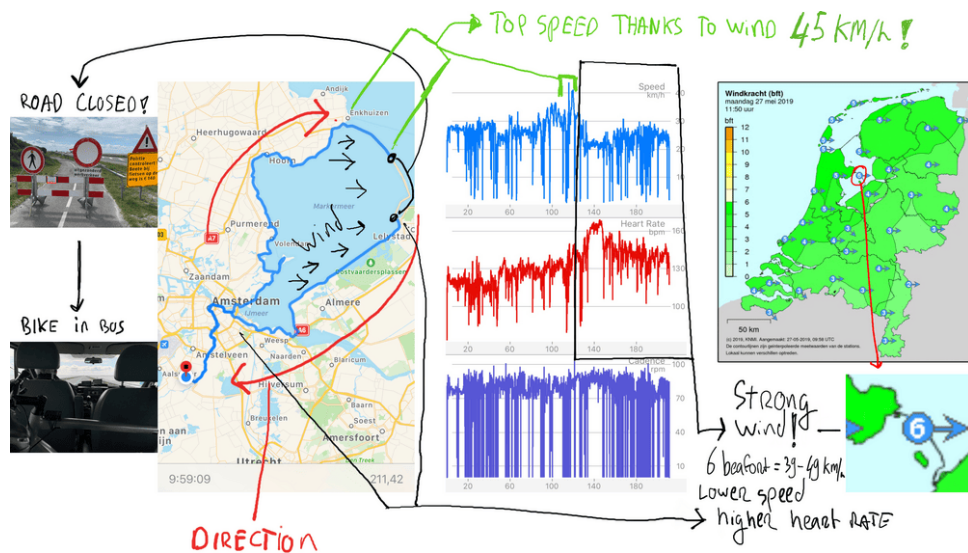
Rond het Markermeer, door de voormalige Nederlandse "Zuiderzee"

Deze keer was ik van plan om rond het Nederlandse Markermeer te fietsen. Vandaag de dag is het een groot meer, maar vroeger was het veel groter en heette het de "Zuiderzee". Na overstromingen werd besloten om het af te sluiten met dijken en droog te pompen. Het is letterlijk een Nederlands monument op het gebied van waterwerken. Als je er niet bekend mee bent, moet je zeker de geschiedenis van [Flevoland](#) en de [Zuiderzeewerken](#) bekijken, het is echt geweldig!

Het fascinerende aan de Markermeerroute is dat je door heel verschillende omgevingen fietst. In het westen ligt "oud Holland", met verschillende bekende dorpen en steden (zoals Hoorn, Edam, Volendam en Monnickendam). In het noorden fiets je door de voormalige zee over de [Houtribdijk](#), een 30 km lange, door mensen aangelegde dijk die het meer omsluit. Het is heel bijzonder om links *en* rechts van je water te hebben, zover als je kunt kijken! Het oostelijke deel van de route is het nieuwe (Flevo)land, gekenmerkt door (zeer) lange rechte lijnen, veel open ruimtes en het natuurreservaat [Oostvaardersplassen](#). Het zuidelijke deel is weer oud land, met het [Muiderslot](#) en Amsterdam.

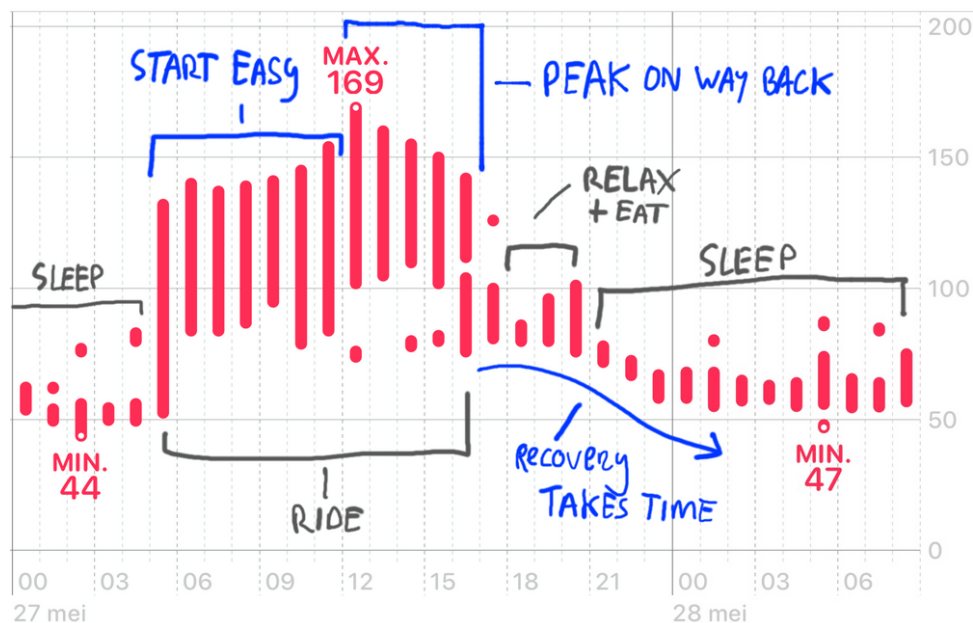
Uithoudingsvermogen

Goed voorbereid vertrok ik in de vroege ochtend voor mijn rit rond het Markermeer. Het is een goed idee om (last minute) de weersvoorspelling voor de dag te bekijken. Het KNMI voorspelde harde wind op het Markermeer. Ik was van plan het in het begin rustig aan te doen om klaar te zijn voor de (harde) wind tijdens de tweede helft van mijn rit.



Snelheid (blauw) en inspanning (rood, hartslag) rond het Markermeer met harde wind (6 beaufort, 39-49KM/u)

Ik besloot de route met de klok mee te fietsen, omdat ik de uitdaging leuk vond om de harde wind op de open dijken in Flevoland (tussen Lelystad en Almere) te trotseren. Je kunt zien dat ik met minimale inspanning ben begonnen, aangegeven door de lagere hartslag. De grafieken markeren duidelijk het keerpunt, ongeveer halverwege, vanwaar je verhoogde hartslag en lagere snelheden ziet.



Hartslag gedurende de dag en nacht van mijn lange afstands rit

Als je kijkt naar mijn hartslag gedurende de dag en nacht, kun je duidelijk mijn rit zien opvallen. Ik gebruikte een [Apple Watch](#) en een [Biostrap sensor](#) om mijn hartslag voor en na mijn rit vast te leggen. Gecombineerd met de gegevens van mijn [fietscomputer app](#), geeft dit een interessant inzicht in de tijd die het kost om te herstellen van mijn intense lange afstand rit!

Genieten

Lange afstand fietsen is erg leuk omdat je de rit heel intens en gedetailleerd beleeft.

Pittoreske dorpjes

Met de fiets ben je welkom waar auto's, treinen, bussen en vliegtuigen niet kunnen komen. Doorkruis moeiteloos dorpen en stadscentra.



Haven in Marken



Sluis bij Schardam

Prachtige uitzichten

Met je fiets kun je (bijna) overal stoppen om te genieten van prachtige uitzichten. Er is genoeg te zien als je de tijd neemt om rond te kijken.



Mooie lucht op de Houtribdijk

Frisse lucht

Ruik de bloemen, de bomen en de zee. Herontdek je neus als je hem helpt te ontsnappen aan de vele geklimatiseerde omgevingen waarin je normaal gesproken zou kunnen verkeren.



Uitzicht over het Markermeer op het (voormalige) eiland Marken

Warmte van de zon

Hoewel het ongeveer 149 miljoen kilometer ver weg is, voel je de zon, zelfs als het bewolkt is! Ten goede of ten kwade, het is een intense sensatie! Creëer [Vitamine D](#) terwijl je de zonnebank overbodig maakt.



Oostvaardersplassen nabij Lelystad

Kracht van de wind

Vergeet spinninglessen in je lokale sportschool, er gaat niets boven de wind in de open lucht! Het is een machtige bondgenoot of een felle vijand... afhankelijk van de richting en snelheid.



Wind waait hard over het water met Amsterdam aan de horizon, gezien vanuit Almere

Geluid van stilte

Als je alleen fietst, heb je voldoende tijd alleen. De natuur kan erg rustgevend zijn als je 's ochtends vroeg buiten bent, lang voordat andere mensen wakker zijn geworden. Verlicht stress terwijl je fietst met veel tijd om over dingen na te denken. Het is moeilijk om de meditatieve effecten van een lange afstand rit te overschatten!



Alleen jij en de weg voor je (Zeedijk nabij Marken)

Omarm de verrassing

Je weet nooit precies wat je onderweg tegenkomt. Ik had nooit verwacht onder een groot schip door te fietsen! Of om in een klein busje te zitten met een zeer vriendelijke chauffeur!



Fietsen onder een Tall Ship!



Onverwachte wegafzetting tegengekomen, ongeveer halverwege op de Houtribdijk



Ik en mijn fiets op de Houtribdijk! Niet zoals ik het me had voorgesteld!

Conclusie

Met de juiste voorbereiding is een lange afstand fietstocht iets ongelooflijk geweldigs! Het is intens, uitdagend, lonend en leuk!



Lachend naar het Markermeer

Twijfel niet aan jezelf, iedereen kan het! Ik ben geen bijzonder goede atleet, gewoon een kerel met een gek idee en een beetje voorbereiding. Soms is dat genoeg!



Thuis, zoete thuis! 211 geweldige kilometers!