

Tips voor Lange-Afstandsfietsen

204KM fietsen op een fixed gear

Willem L. Middelkoop

20 apr. 2023



Ter voorbereiding op de Fietselfstedentocht van dit jaar (236KM), pakte ik mijn fiets en ging op een avontuurlijke tocht door half Nederland. Het was mijn eerste lange afstand rit na besmet te zijn geweest met COVID. Als je zelf een lange afstand rit overweegt, lees dan zeker verder om waardevolle tips en tricks uit mijn ervaring te ontdekken.

Elk jaar doe ik graag mee aan de Fietselfstedentocht, een eendaagse lange-afstandstocht door de provincie Friesland. Het is een [ongelooflijk evenement](#) waarbij duizenden mensen je aanmoedigen om stempels te verzamelen in verschillende steden. Het kan een serieuze uitdaging zijn, afhankelijk van het weer, en daarom kun je je er maar beter op voorbereiden door te trainen!



De Fietselfstedentocht van vorig jaar was een epische rit met mijn broer - een gruwelijke editie met veel storm en regen!



Mijn ingevulde Fietselfstedentocht 2022 stempelkaart - let op hoe de randen het slechte weer hebben doorstaan...

Hegelsom - Amsterdam

Er is waarschijnlijk geen betere manier om je voor te bereiden op een lange fietstocht dan door (geleidelijk) te beginnen met fietsen. Na het intensiveren van mijn 'rondjes

door de stad' in de buurt van [mijn huis](#), was ik klaar voor serieus lange-afstandsfietsen. Ik besloot om vanuit Limburg naar Amsterdam te fietsen, met een kleine omweg via Venlo, Nijmegen, Arnhem, Flevoland. Ik heb deze route met opzet gekozen, zodat er veel variatie in landschap zou zijn en er een aantal lange rechte stukken op winderige dijken zouden zijn (iets wat je ook in Friesland zult tegenkomen).



Nationaal Park Maasduinen in Limburg

Plan je route van tevoren, tijdens de rit zul je het al druk genoeg hebben met de uitdaging om hem te voltooien. Je kunt een navigatiesysteem gebruiken of je kunt de verkeersborden volgen. Hoe dan ook, het is verstandig om belangrijke waypoints en steden rond de route te onthouden. Dit geeft je een gevoel van oriëntatie tijdens de rit, wat handig is wanneer je probeert de juiste dosis inspanning te vinden.



Volg de verkeersborden of gebruik een GPS-navigatiesysteem - wat je ook doet, zorg ervoor dat je enig idee hebt waar je naartoe gaat

Fiets en uitrusting

Lange-afstandfietsen vereist iets meer voorbereiding dan een normaal snel rondje door de stad. Je moet ervoor zorgen dat je fiets in goede technische staat is, je moet wat reservebanden en gereedschap meenemen, en je moet bedenken hoe je jezelf onderweg kunt "bijtanken". Het is misschien een goed idee om [het vervangen van een lekke band](#) te oefenen, als je dit nog nooit eerder hebt gedaan.



Ik heb mijn fiets voorbereid op een nieuw fietsseizoen met nieuwe banden en headset lagers



De dag voor mijn vertrek heb ik mijn fiets grondig gecontroleerd en zelfs een klein proefritje door de stad gemaakt

Een andere uitdaging is de juiste kleding. Lange fietstochten duren vaak meerdere uren. Weersvoorspellingen zijn lokaal en slechts 'redelijk' betrouwbaar. Zorg voor een set kleding die niet te koud en niet te warm is. Je wilt je energie echt richten op de rit zelf, niet op het hebben van kou of te warm zijn tijdens de rit.

Mentale ondersteuning

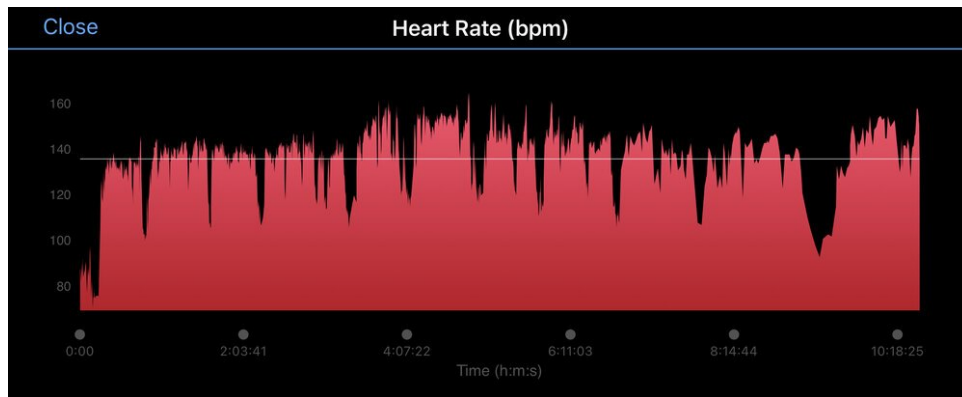
Aangezien we in moderne tijden leven, zou je kunnen overwegen om vrienden en familie te vragen om je onderweg te ondersteunen. Hiervoor heb ik mijn Garmin Edge verbonden met mijn iPhone, zodat deze inkomende berichten op het display van de fietscomputer kon weergeven. Met de live tracking-functie van Garmin kun je je route en voortgang (inclusief huidige positie, snelheid en hartslag) delen met je familie en vrienden. Ik heb een bericht voorbereid voordat ik vertrok en dit gedeeld met ongeveer een dozijn personen, het maakt de solo-uitdaging iets minder eenzaam. Geloof me, dit kan een groot verschil maken wanneer je door de "waarom wilde ik dit doen"-fase gaat die je uiteindelijk tijdens de rit zult tegenkomen.



Koppel je fietscomputer aan je telefoon om berichten van ondersteuning van familie en vrienden te kunnen ontvangen

Begin langzaam

Wanneer ik een lange afstand ga fietsen, begin ik altijd langzaam: als je comfortabel 30 km/u kunt fietsen, overweeg dan om met 25 km/u te beginnen. Energie is gemakkelijk op te maken tijdens de eerste paar uur, omdat je je fris en fit voelt. De echte uitdaging is om genoeg energie over te houden in de spreekwoordelijke tank om de laatste uren te voltooien. Bereid je hierop voor door te trainen met een hartslagmeter en ontdek waar je grenzen liggen, probeer dan een optimale snelheid te vinden die je urenlang comfortabel kunt volhouden. Dit vergt een beetje oefening en verandert afhankelijk van de omstandigheden (zoals het weer of hoe goed je hebt geslapen). Leer naar je lichaam te luisteren en verhoog je inspanning slechts geleidelijk aan!



Mijn hartslag tijdens de 10 uur durende rit van Amsterdam naar Hegelsom: merk op hoe ik mijn hartslag de eerste paar uur relatief laag hield!

Mijn rit

Na een ontspannen ochtend thuis in Hegelsom vertrok ik naar Amsterdam. Het weer was redelijk, met wat matige tegenwind op het eerste deel van de route. Ik plande mijn route via verschillende Nederlandse nationale parken (Maasduinen, Hoge Veluwe) en door verschillende steden en dorpen. Op deze manier zou ik een grote verscheidenheid aan landschappen hebben en voldoende mogelijkheden om te eten en drinken. Als noodmaatregel, voor het geval mijn prestaties niet voldoende waren (nadat ik besmet was met COVID), zorgde ik ervoor dat ik mijn OV-chipkaart meenam om de rit te kunnen afbreken door de trein naar Amsterdam te nemen.



Vertrek uit mijn nieuwe woonplaats Hegelsom, Limburg

Bij vertrek deelde ik [mijn live tracking link](#) met vrienden en familie op [Twitter](#). Naast de realtime gegevens plaatste ik overdag foto's om mensen een idee te geven van wat ik

zag. Dit is een leuke manier om herinneringen te creëren (en te delen).

Impressies

Een ander geweldig aspect van lange fietstochten is de enorme hoeveelheid indrukken die je gedurende de dag opdoet. Ik heb ooit gekserend gezegd dat een rit als deze aanvoelt als een grote vakantie. Terwijl je door het land reist, zie je veel verschillende dingen, zie je veel verschillende mensen (in hun 'natuurlijke habitat') en ervaar je verschillende emoties en gedachten terwijl je fietst.



Terwijl veel fietsers eten tijdens het fietsen, geef ik er de voorkeur aan om te stoppen en van het moment te genieten terwijl ik iets eet



Je staat versteld van de dingen die je tegenkomt - zoals de schoonheid van Nationaal Park De Hoge Veluwe...



... of door een onverwachte wegafsluiting, die je naar "het onbekende" (route) verwijst

Neem de tijd om te genieten van de omgeving, het is jij, je fiets en je route. Ik denk dat het een van de "puurste" manieren is om van je land te genieten, ik vind het geweldig.



Tanken bij een tankstation



Dit voelde als een passende plek voor een kleine drinkpauze... Willemsplein in Arnhem!



Prachtig landschap - lange rechte stukken op dijken bij Flevoland



Bloemen uit Amsterdam... geteeld in Flevoland!

De man met de hamer

Als de afstand van je rit lang genoeg is, is de kans groot dat je de spreekwoordelijke "man met de hamer" tegenkomt. Het moment waarop je je uitgeput, kapot, zonder energie en

motivatie voelt. Het gebeurt, en je moet hier niet bang voor zijn. Een gemakkelijke oplossing hiervoor is om ervoor te zorgen dat je wat (kleine) snacks bij je hebt om van te genieten terwijl je een korte pauze neemt. Slechts een paar minuten op een bankje kan een wereld van verschil maken. Als je meer ervaring opdoet, kun je het aankomen voelen en er rekening mee houden. Schaam je er niet voor om van de fiets te stappen - het is de enige manier om door te gaan!



Na ongeveer 80% van de route voelde ik mijn benen en rug echt klagen... deze bank was een welkome afwisseling voor mijn achterwerk op het zadel

Overwinning

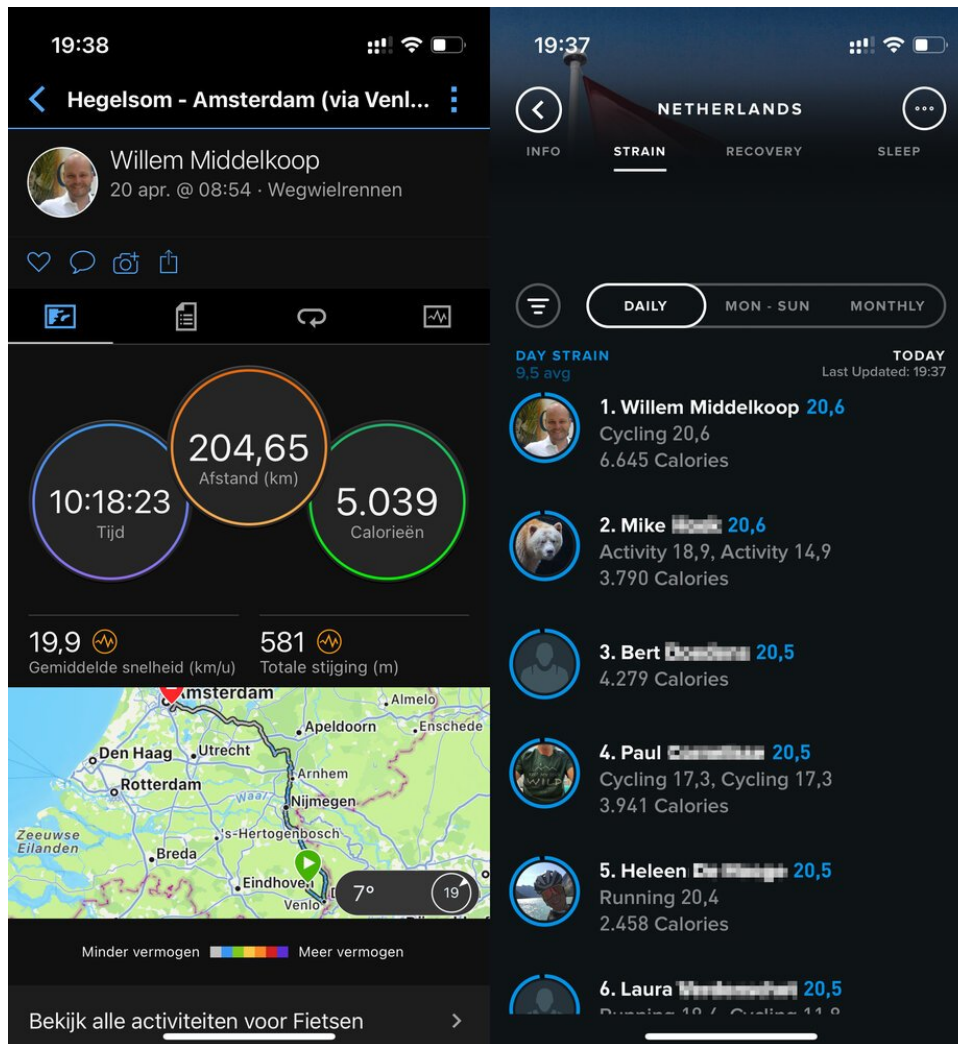
Wanneer je je rit voltooit, zul je je overwinnend voelen, op een "rauwe" en "oer" manier. Dit gevoel van euforie zal dagen, mogelijk weken aanhouden. Het is een geweldige beloning voor je inspanningen - geniet er met trots van!



Het oversteken van de laatste brug naar Amsterdam voelde als een overwinning.



Hallo Amsterdam! Helemaal gehaald!

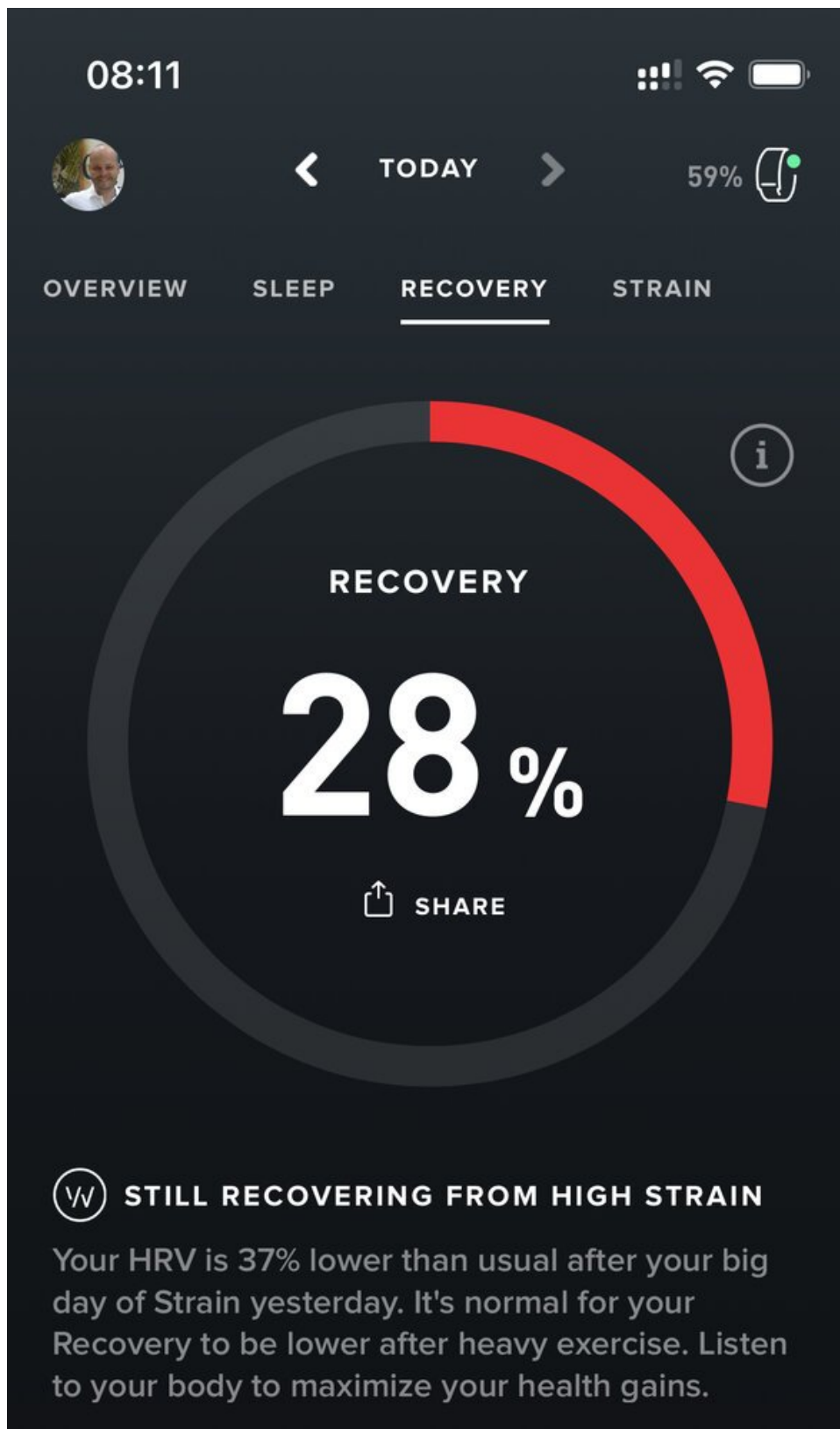


Kijk wie WHOOP's #1 van Nederland is qua strain! Euforie!

Conclusie

Lange-afstandsfietsen is iets speciaals, de impact ervan gaat veel verder dan alleen de kilometers die je fietst. Het is fysiek en mentaal. Je leert over jezelf op een manier die maar weinig andere ervaringen kunnen bieden. Als je erover denkt om dit te doen, volg dan mijn advies: DOE HET - je zult er geen spijt van krijgen.

Bekijk mijn ritgegevens op [Garmin Connect](#)



De ochtend erna: Wees lief voor jezelf - na zo'n intensieve inspanning heeft je lichaam tijd nodig om te herstellen. Mijn WHOOP merkte dit duidelijk, zelfs na een goede nachtrust.