

Trainen voor meerdaagse wandeltochten en trekkings

Deze gids is voor iedereen die een reis met Sawadee gaat maken waarin een trektocht is opgenomen.



Deze gids is voor iedereen die een reis met Sawadee gaat maken waarin een trektocht is opgenomen. Of je nu op weg gaat naar de top van de Kilimanjaro, langs de Incatrail trekt of door de Himalaya gaat wandelen, dit boekje geeft je algemene informatie over de manier waarop je je het best fysiek kunt voorbereiden.

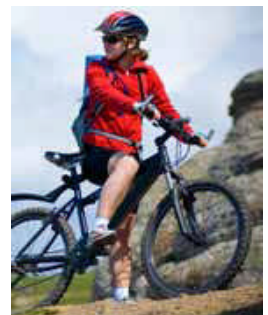
Deze handleiding stelt algemene doelen, geeft suggesties voor oefeningen en biedt eenvoudige voedingsadviezen. Aangezien onze reizigers uit alle lagen van de bevolking komen, zijn de adviezen zo opgesteld dat iedereen ze aan zijn of haar levensstijl kan aanpassen. Iemand die bijvoorbeeld een gezonde en actieve levensstijl heeft, vaak sport of naar de sportschool gaat, kan de training hierin opnemen.

We kunnen je in ieder geval geruststellen; de routes voor onze trekkings zijn uitgezet om er maximaal van te genieten. Je krijgt kans om te acclimatiseren, het aantal uren dat je per dag loopt is goed uitgedacht en onze reisbegeleiders zijn een steun en toeverlaat. Samen met de dragers zullen zij er voor zorgen dat jij zo veel mogelijk energie overhoudt om te genieten. Tijdens de tocht ben je in goede handen; onze gidsen lopen de tochten regelmatig en ze weten hoe ze om moeten gaan met vermoeidheid, tekenen van hoogteziekte en plotselinge veranderingen in het weer.



Hieronder geven wij twee doelstellingen voor de voorbereiding op een trekking.

1. **Verhogen van de capaciteit en efficiëntie van het hart- en ademhalingsstelsel.** Dit omvat je longen, middenrif en, nog belangrijker, je hart. Verbetering van de prestaties van dit stelsel vermeerderd het vermogen van het lichaam om zuurstof te vervoeren en op te nemen tijdens inspanning. Het uiteindelijke doel is om de frequentie van je hartslag in rust te verminderen en je maximale zuurstofopnamecapaciteit te vergroten.
2. **Verbeteren van het uithoudingsvermogen van je spieren.** Het opbouwen van hun repeterende bewegingskracht, waardoor je verder kunt lopen voordat je je moe voelt. Het is eigenlijk heel simpel: ongeveer de helft van het vereiste uithoudingsvermogen om 4 tot 7 uur per dag te lopen, kun je winnen als je lichaam beter bloed en zuurstof naar je spieren kan pompen. De andere helft komt van de toegenomen efficiëntie (sterkte) van de spieren om zuurstof op te nemen en dit om te zetten in energie.



Voorgestelde oefeningen

Voorgestelde oefeningen om de eerste doelstelling te behalen zijn alle activiteiten die je hartslag verhogen tot 70 % van je maximum, zoals hardlopen, wandelen, kajakken, klimmen, voetbal en eigenlijk elke andere fysieke activiteit.

Stap 1: Train tot 70% van je maximale hartslag

Als je lid bent van een sportschool dan raden we je aan een test te doen om je maximale hartslag te weten te komen. Je kunt ook de algemene vuistregel volgen door je leeftijd van 220 af te trekken en zo de maximale hartslag per minuut te berekenen.

Als je dit weet bereken dan hoeveel 60-70% daarvan is. Dit is je bereik: een getal waarnaar je tijdens alle oefeningen in de aanloop naar de trektocht moet streven. Trainen voor een hoger getal is alleen goed voor sprinters en voor mensen die trainen voor korte, intense energie-uitbarstingen. Natuurlijk mag je ook sprints in je training opnemen, maar 90% van je voorbereiding moet op het bereik gericht zijn.

Als je je richt op een getal eronder zul je wel gewicht verliezen, maar zal je conditie niet merkbaar verbeteren.

Hoe weet je dat je er bent? De eenvoudigste opties zijn om de hartslagmonitoren in de sportschool te gebruiken of een hartslagmeter aan te schaffen. Je kunt deze kopen in sportwinkels of via het internet, en kosten €30,00 à €50,00. De duurdere bevatten GPS, snelheidsmeters en trainingsopties. Deze kosten tussen de €70,00 en €250,00.

Je kunt ook een niet te zware oefening doen als een minuut hard rennen, en dan je hartslag op te nemen door twee vingers 15 seconden op een slagader te drukken (bijvoorbeeld in de pols of de nek) en de uitkomst met vier te vermenigvuldigen. Hierdoor krijg je een idee hoe je lichaam reageert als het werkt op 60 tot 70 % van je maximum. Vergeet niet hoe je je voelt, hoe je hart klopt, hoe snel je ademhaling is.

Stap 2: Bepaal je maximale zuurstofopnamecapaciteit

Zoals eerder vermeld, dit is het maximum dat je cardiovasculaire systeem (je hart- en bloedvaten) kan opnemen aan zuurstof. Je kunt dit laten vaststellen op een sportschool, hetzij als onderdeel van een fitness test of je kunt het zelf in (laten) stellen op een fiets.

Voor onze trekkings kun je naar de volgende waarden streven:

Females (values in ml/kg/min)

Age	Fair	Good	Excellent	Superior
13-19	31 – 34.9	35 – 38.9	39 – 41.9	42+
20-29	29 – 32.9	33 – 36.9	37 - 41	41+
30-39	27 – 31.4	31.5 – 35.6	35.7 - 40	40+
40-49	24.5 – 28.9	29 – 32.8	32.9 – 36.9	37+
50-59	22.8 – 26.9	27 - 31.4	31.5 – 35.7	35.6+
60+	20.2 – 24.4	24.5 – 30.2	30.3 – 31.4	31.5+

Males (values in ml/kg/min)

Age	Fair	Good	Excellent	Superior
13-19	38.4 – 45.1	45.2 – 50.9	51 – 55.9	56+
20-29	26.5 – 42.4	42.5 – 46.4	46.5 – 52.4	52.5+
30-39	35.5 – 40.9	41 – 44.9	45 – 49.4	49.5+
40-49	33.6 – 38.9	39 – 43.7	43.8 - 48	48+
50-59	31 – 35.7	35.8 – 40.9	41 – 45.3	45.4+
60+	26.1 – 32.2	32.3 – 36.4	36.5 – 44.2	44.3

Stap 3: Het trainingsprogramma

Frequentie Als je begint vanuit een ongeoefende situatie, dan kun je het best beginnen met drie keer per week te trainen. Dit uitbouwend tot vijf keer per week over een periode van vier tot zes weken. Rust is net zo belangrijk als oefening. Als je voor het eerst traint, doe dit dan om de andere dag, zodat je lichaam tijd krijgt om te herstellen.

Intensiteit Dit is gerelateerd aan je zuurstofgebruik. Zoals gezegd, streef je naar een hartslag van 60 tot 70% van je maximum. Dit dien je gedurende sessies van 30 tot 50 minuten vol te houden. Over het algemeen werken langere sessie met lagere intensiteit beter, dus het beste is om te proberen de duur van de sessies met ongeveer 10% per week te vermeerderen. Daarbij is het goed om elke week een lange wandeling, een fietstocht te maken of een paar uur te gaan zwemmen. Om blessures te voorkomen zijn dit soort activiteiten beter dan intensievere sporten. Korte, intensieve activiteiten kunnen ook toegevoegd worden om wat variatie in het programma te brengen en je maximale zuurstofopnamecapaciteit te vergroten. Las bijvoorbeeld korte sprints in tijdens je hardlooptochten.

Aanbevolen 'aerobe activiteiten'

Dit kan elke fysieke activiteit zijn die je hartslag verhoogt tot je je doel hebt bereikt. In de sportschool zijn er meerdere apparaten die geschikt zijn om je cardiovasculaire- en ademhalingsystemen te verbeteren. Daar is ook geschoold personeel aanwezig en daarbij ben je niet afhankelijk van het weer. Maar om onderstaande activiteiten te doen, hoeft je geen lidmaatschap bij een sportschool te hebben.

- **Hardlopen**

Dit is een uitstekende oefening om kracht op te bouwen in je enkels en kuit, en het verbetert ook je zuurstofopname. Buitenshuis hardlopen is geweldig met goed weer of in een mooie omgeving. Hardlopen op een apparaat is ook goed, omdat er meer elasticiteit is en daardoor minder slijtage aan de beenspieren geeft. Het is een semikunstmatige beweging, omdat je je afzet tegen een ondergrond die onder je beweegt. Als je een apparaat gebruikt, raden we je aan een helling van 1 in te stellen en een 'multi-gradient programma' te gebruiken. Op deze manier krijg je ook veel kracht in je rug, billen en kuit. Je kunt ook op je 'personal trainer' 400 of 800 meter afstanden instellen en deze rennen. Herhaal dit zes keer. Dit is ook heel goed voor je maximale zuurstofopnamecapaciteit.

- **Traplopen**

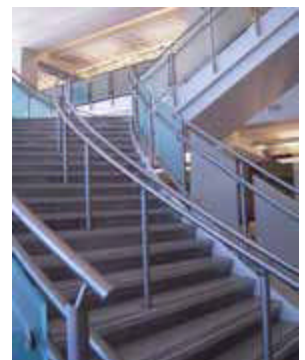
Dit is een goede oefening aangezien de juiste spieren belast worden: de hamstrings en de kuit. Probeer het in het begin gedurende 5 minuten en bouw dit langzaam op.

- **Roeien**

Probeer op een roeiapparaat 10 minuten te roeien op een weerstand van 5 tot 7 en noteer de afstand. Vanaf de derde keer dat je dit doet, zou je vooruitgang moeten merken. Aangezien bij deze oefening spieren belast worden die je niet dagelijks gebruikt, kan dit vrij zwaar zijn. Vanzelfsprekend is het ook te doen in een 'echte' boot.

- **Wandelen**

Wandelen is een uitstekende aanvulling op bovengenoemde activiteiten. Als je elk weekend een wandeling van 4 tot 6 uur kunt maken voorafgaand aan je trekking dan wordt je daar ook zeker fitter door.



Aanbevolen 'anaerobe activiteiten'

Hiermee versterk je, door het gebruik van tegenkrachten (inclusief je eigen lichaamsgewicht), het uithoudingsvermogen van je spieren. Combineer deze krachttraining met een van de bovengenoemde lichamelijke activiteiten. De oefeningen dragen bij tot een betere lichaamsvorm. We richten ons tijdens deze training op de lichaamsdelen die belangrijk zijn voor trekkings. Je vindt er oefeningen die zowel thuis als in de sportschool gedaan kunnen worden.

Tip

Bij al deze oefeningen dien je twee zaken goed in de gaten te houden:

1. Doe alles langzaam, zodat elke vezel van je spieren de beweging voelt. Dit geldt ook voor alle bewegingen naar beneden.
2. Beheers je ademhaling: adem in bij de opwaartse beweging, adem uit bij de neerwaartse.

Frequentie

Het verdient aanbeveling om de aerobe en anaerobe oefeningen af te wisselen om de verschillende spiergroepen tijd te geven om te herstellen. Voor alle onderstaande anaerobe oefeningen geldt: doe drie sets, 10-15 herhalingen per set en rust 30 seconden uit tussen elke set. Naarmate je vordert kun je meer herhalingen per set doen. Een goede vuistregel is 10% meer herhalingen per week.

• Hurken

De grootste spieren in je lichaam zijn de quadriceps (bovenkant van je dijen). Deze train je door met je rug plat tegen de muur te leunen en je voeten 30 tot 50 centimeter van de muur af te houden. Buig dan langzaam je bovenlichaam naar voren totdat je benen in een hoek van 90 graden komen. Houd deze positie een paar seconden vast en ga weer rechtop zitten (1 herhaling). Zorg ervoor dat je voeten op schouderbreedte staan en dat de tenen verder uitsteken dan je knieën in zittende positie. Om je te helpen kan je een opblaasbare oefenbal tussen jezelf en de muur plaatsen. Deze kosten tussen de €15,00 en €40,00 en zijn te koop in sportzaken of op internet.

• Hamstrings

Het is verstandig om niet alleen aan de voorkant van je dijen te werken, maar ook aan de belangrijkste spieren aan de achterkant van je benen: de hamstrings. Er zijn vele mogelijkheden en een van de makkelijkste is 'stoten'. Terwijl je je bovenlijf recht houdt stap je naar voren, de knie gebogen tot een rechte hoek. Houd dit even vol en stap terug. Herhaal dit met het andere been. Het is het beste om dit in het begin zonder gewichten te doen. Zodra je een goede balans hebt, kun je deze toevoegen. Een andere manier is om op je buik op een bed of op twee stoelen te liggen terwijl je voeten over de rand hangen. Houdt het been recht en til dat zo hoog mogelijk op. Houd het daar een paar seconden en leg het terug. Herhaal dit met het andere been (1 herhaling). Ook hier geldt dat je later enkelgewichten kunt toevoegen.

• Dijen

Ga op een lage verhoging, bijvoorbeeld op een traprede, op de bal van je voeten staan. Zorg daarbij dat tweederde van je voeten over de rand komen. Ga zo hoog mogelijk op je tenen staan (met beide voeten), houd dat enkele seconden vast en ga terug (1 herhaling).

- **Rug oefeningen**

Gedurende de trektocht zal er ongeveer 4 tot 7 uur per dag het gewicht van een dagrugzakje op je onderrug rusten. Dit is waarschijnlijk niet iets waar je aan gewend bent, dus is het belangrijk om ook je rug te trainen. Ga op je buik op de grond liggen, trek je navel in, ontspan je benen en billen en druk je schouders ongeveer 15 centimeter van de vloer. Houd dit een paar tellen vast en laat ze langzaam weer zakken (1 herhaling). Je voeten en benen moeten op de grond blijven. Om te beginnen, kun je je handen op je billen laten rusten. Om de oefening zwaarder te maken, leg je je handen parallel aan je schouders. Hoe verder je ze naar voren legt, hoe groter de weerstand wordt. Je kunt ook je armen naar voren gooien tijdens elke opeenvolgende druk. Het is aan te bevelen dit op een oefenmat te doen. Deze schaf je aan voor ongeveer €15,00 tot €40,00.



- **Buikspieroefeningen**

Als je aan je rugspieren hebt gewerkt, is het verstandig om ook aan je buik te beginnen, om ook hier de kracht te vergroten. Er zijn veel verschillende variaties. Voor het trainen van je onderbuik raden we je aan om met je rug plat op de vloer te gaan liggen, je handen onder de natuurlijke holte in je rug te plaatsen en je voeten en benen samen te houden. Til langzaam je benen op tot ze een hoek van 90 graden met de vloer maken, houd ze daar een paar seconden en laat ze langzaam weer zakken tot ze net boven de vloer zweven (1 herhaling). Voor het versterken van het bovenste gedeelte van de buik ga je op je rug op de vloer liggen. Til langzaam je dijen op zodat ze in een rechte hoek met de vloer zijn en je enkels parallel aan de grond. Breng dan langzaam je schouders (niet je hoofd) naar je knieën en laat dan langzaam zakken tot net boven de grond (1 herhaling). Je kunt afwisselen door je linkerschouder naar je rechterknie te brengen, en je rechterschouder naar je linkerknie. Het is niet de bedoeling dat je met de schouders de knie raakt.



- **Zijwaartse bewegingen**

Dit is de laatste oefening voor je 'kerngebieden'. Sta rechtop, je voeten op schouderbreedte, en breng een kant van je lichaam naar beneden, terwijl je handen langs je heupen/bekken glijden. Houd deze positie even aan en ga terug. Herhaal dit aan de andere kant van je lichaam (1 herhaling).

Je bovenlichaam gaat niet naar voren of naar achteren. Aangezien dit een zijwaartse beweging is, dien je je lichaam recht te houden. De beste manier om spierkracht op te bouwen is om deze oefening met gewichten te doen.

- **Stretchen**

Hoewel het vaak wordt overgeslagen, is het goed om 5 tot 10 minuten te stretchen voor én na je workout. Deze warming-up en cooling-down zijn belangrijk om te voorkomen dat je spieren overbelast raken. Na elke zware belasting bouwen je spieren melkzuur op en verstijven ze. Als je ze blijft belasten zonder te stretchen trekken ze samen, worden ze harder en lopen ze de kans te scheuren.

Voeding en vocht

Wat moet je eten gedurende de training voor een trektocht? Het is van belang om je lichaam van brandstof te voorzien. De volgende drie voedingsgroepen leveren energie: koolhydraten, eiwitten en vetten.



- Koolhydraten vormen de voornaamste energiebron van het lichaam. Eenmaal gesplitst, gaat glucose direct naar de spieren. Voedsel dat complexe koolhydraten bevat, levert langzaam energie. Deze moeten ongeveer 90 minuten voor aanvang gegeten worden. Tot deze groep behoren gedroogde vruchten (idealiter in ontbijtgranen), brood, pasta, aardappels en wortels. Eenvoudige koolhydraten geven een snelle energiestoot, en die behoor je daarom ongeveer 30 minuten voor aanvang te nuttigen. Dit zijn bijvoorbeeld suiker, honing, bananen, papaja en chocolade. Als koolhydraten niet direct nodig zijn, worden zij in het lichaam als vet of glycogeen opgeslagen.
- Eiwit is de belangrijkste bouwstof van ons lichaam. Voldoende hoeveelheden helpen spiermassa op te bouwen en het is tevens een goede secundaire bron van energie. Vlees, vis, gevogelte, of zuivel-en/of soja producten zijn uitstekende voedingsbronnen voor na een workout om je lichaam te helpen herstellen. Het is essentieel om in elke maaltijd eiwitten te eten, vooral tijdens ontbijt en lunch, omdat deze je bloedsuikerniveau helpen te reguleren.
- Vet is een opgeslagen bron van energie, een uitstekende hulp bij langere tochten. Verzadigd vet is slecht voor je en wordt geassocieerd met hart- en vaatziekten. Echter, er zijn een aantal essentiële vetten die je lichaam nodig heeft; namelijk omega 3 en 6. Deze tref je aan in vette vis (zoals zalm en makreel), pompoen en walnoten. In je dieet is het ook belangrijk om een aantal voedingsmiddelen op te nemen die tevens vetten bevatten, zoals kaas, olijfolie, boter en pinda's.



Om voeding goed aan te vullen, dien je gehydrateerd te blijven. Een tip is om aan het begin van de dag een literfles met water te vullen en deze gedurende de dag leeg te drinken.

Als je traint verliest je lichaam versneld vocht, ongeveer 600 gram tot 1,2 kilo per uur. Om je een idee te geven: je raakt een pond kwijt voor elke 300 gram vloeistof die je verliest. Zorg dus dat je regelmatig drinkt tijdens het trainen.

Tip

Tijdens trektochten zijn pinda's en amandelen ideaal als leveranciers voor langzame energie, terwijl chocoladerepen of snoepjes een snelle energiestoot geven. Zorg dat je altijd water bij de hand hebt en drink regelmatig, als het kan voordat je dorst hebt.



Hoogtetraining

Er zijn maar weinig manieren waarop je in het vlakke Nederland kunt trainen voor wandelen op grote hoogte. Boven de 2500 meter kun je de eerste verschijnselen van hoogteziekte voelen. Deze verschijnselen hebben op iedereen een andere werking en hebben meestal niets te maken met hoe fit je bent. We raden in ieder geval niet aan om aspirines of paracetamol te slikken, aangezien deze de eerste verschijnselen van AMS (Acute Mountain Sickness = hoogteziekte) verbergen. Het beste is om je reisbegeleider en/of gids in te lichten zodat deze de juiste maatregelen kan nemen. In onze uitgebreide reisinformatie vind je veel meer informatie over hoogteziekte.



Disclaimer

Deze gids is geschreven met de beste bedoelingen. We raden je echter aan om altijd contact met een arts op te nemen voor je aan een trainingsprogramma begint. Dit om mogelijke gezondheidsproblemen te ontdekken en te bespreken. Ook raden we je aan om samen met een gekwalificeerde fitnessinstructeur een programma op te stellen dat geheel gericht is op jouw individuele wensen.