

Soigneren

Wielrennen is voor iedereen - ieder op zijn eigen niveau - een veeleisende en zware sport. Een sportprestatie is in het algemeen gebaseerd op de componenten kracht, coördinatie, uithoudingsvermogen, lenigheid, snelheid, mentaliteit en tactiek. Erfelijke aanleg is in de wielrennsport de belangrijkste voorwaarde voor succes.

Maar talent alleen is niet genoeg. Ook het beest, dat voorheen altijd op kop reed, maar al weken niet meer gefietst heeft en te druk was met andere zaken, kan op het moment dat hij weer mee gaat met de groep, slechts tussen de wielen meerijden. Alleen door een goed opgebouwde training creëer je een lichaam dat bestand is tegen de belasting van die prestatie. En presteren op de fiets vereist vooral een ijzersterke mentale instelling. Je lichaam en je materiaal, zoals fiets, kleding en schoenen, worden tijdens intensief fietsen bij herhaling zwaar belast. Wil je in een groep met anderen mee fietsen, dan wordt van je verwacht dat jij en je fiets bestand zijn tegen die gezamenlijke inspanning.

Lichaam en materiaal dienen daarom in perfecte staat te verkeren om te kunnen presteren en moeten daarom gekoesterd en goed verzorgd worden. Daarvoor wordt de term "**soigneren**" gebruikt. Soigneren betekent letterlijk verzorgen. Als renner bedoel je ermee dat je goed voor jezelf zorgt, door het nemen van die maatregelen, vaak vooral uiterlijk zichtbaar, die de kans op sportief succes bevorderen en door het wegnemen van storende factoren. Kortom, zorgen voor optimale randvoorwaarden om te kunnen presteren.

Wat zijn die randvoorwaarden:

Kleding

- Zorg voor goed passende kleding en niet wat je vaak ziet een shirt en koersbroek op de "groeï". Kijk ook naar de profs: wielrenkleding moet lekker strak aëro dynamisch afkleden
- Wielrenschoenen moeten niet te groot en niet te klein zijn en een harde zool hebben
- Een zweethemd onder het shirt is een must voor de afvoer van zweet
- Fietsen doe je in een echte koersbroek. En dan geen onderbroek eronder! Kunstzeem in de koersbroek heeft de voorkeur boven de "echte zeem" (deze wordt op dn duur hard)
- Als het kouder is dan 15 graden, dan rij je met een lange trainingsbroek over je koersbroek heen en als het warmer is, rij je met een kort of driekwart koersbroek

Fietsmateriaal

- Uiteraard is de fiets altijd schoon. Is niet alleen goed voor de moraal maar ook goed voor uitstraling
- Een fiets van de juiste maat is natuurlijk een 1^e vereiste en moet goed afgesteld zijn.
- Ook is deze fiets afgemonteerd met goeie en veilige (Campagnolo) onderdelen.
- Tegenwoordig is het mogelijk om de kleuren zoveel mogelijk op mekaar af te stemmen zodat het er gelikt en gesoigneerd uitziet
- Als gemotiveerde fietser kijk je natuurlijk regelmatig je fiets na, en je let daarbij vooral op de draaiende delen, de remmen en de banden.
- Ook zorg je ervoor dat de kettingolie niet buiten op de ketting maar binnen in de ketting zit. Wrijf de ketting 1x per week met een doek goed droog.
- Een goede houding op een perfect afgestelde fiets is noodzakelijk voor een efficiëntere rijstijl en maakt ook de kans op blessures kleiner.

De renner

- Uiteraard zorgt de renner voor een gezonde en uitgebalanceerde voeding, eventueel aangevuld met mineralen en vitamines
- Het insmeren van de benen met "stinkzalf", behoort tot het gangbare ritueel in het wielerpeloton. De meeste preparaten bevatten een salicylaat, nicotinezuur, histamine, menthol of een combinatie hiervan

- Bij zeer warm weer moet je geen massagezalf op je benen wrijven en kun je dus veel beter een zonbeschermende lotion smeren
- De goed gesoigneerde renner heeft uiteraard geen “tabak op de poten” en zorgt voor glad geschoren benen. Profs en elite-amateurs doen dat bijna altijd tijdens het douchen met een scheermesje of ze laten zich maandelijks epilieren. Het ziet er natuurlijk wel mooi uit, die gladde bruine benen. Wanneer je een schaafwond oploopt, geneest het asfalt-exceem bij een geschoren been mogelijk wel sneller en fraaier. Ook massage met olie is makkelijker en prettiger met geschoren benen.
- Geschoren benen geven je echter geen aërodynamisch voordeel.

Drank en voeding

- De serieuze fietser vertrekt altijd met een gevulde bidon. Met een grote bidon van 800 cc, gevuld met 60 gram koolhydraat per liter, heb je voldoende eten en drinken voor anderhalf uur fietsen. Ga je 3 uren fietsen, dan neem je dus 2 grote bidons mee.
- Eet vooral vetbeperkt en koolhydraatrijk. Beperk dus het gebruik van vlees en vleeswaren.
- Eet veel fruit. Beperk het gebruik van jus, gebak, boter, en frites. Als duursporter heb je baat bij een laag percentage vet, minder dan 30% en een hoog percentage -60%-koolhydraten, in totaal meer dan 500 gram per dag. Dit is vooral van belang als je langere tochten rijdt. Zetmeel producten, zoals aardappels, pasta's en een bord met müsli en bambix zijn ideale energiebronnen s 'avonds of als bodem 's morgens.
- Doe in een bidon een aantal maatlepeltjes van een commercieel preparaat (Dorstlesser) of 4 eetlepels Roosvicee met 1 theelepel zout en vul de bidon aan met water of thee. Ga je dus langer dan 3 uur fietsen, neem dan extra calorieën mee b.v. in de vorm van Energiedrank of vast voedsel zoals vlaaitjes, krentenbollen, of bananen.

Dit zijn dus zomaar wat tips en adviezen om de uitstraling van het fietsen te verbeteren en om beter te kunnen presteren. Of een sporter uiteindelijk beter gaat presteren, is natuurlijk afhankelijk van zijn trainingsprogramma, maar nog meer hoe hij herstelt van zijn trainingen en wedstrijden. Maar het plezier en de “kick” is van groot belang, zowel voor een ambitieuze renner als voor een toerfietser, die mee wil rijden in zijn trimgroep. En het stimuleert enorm als je collega-fietzers tegen je zeggen: “**je ziet er gesoigneerd uit**”.

Han Tieltjes