

# Stelvio di Kika

# ENDURO WORKS

Wandelschema



Onderstaand opbouwschema helpt je om goed voorbereid aan de start te verschijnen. De trainingen bestaan uit wandel- en klimtrainingen waarvan de duur geleidelijk wordt uitgebreid. De routes van 11, 19 en 23 km bevatten respectievelijk ongeveer 830, 2050 en 1630 hoogtemeters. Ter vergelijking: 830 hoogtemeters komt ongeveer overeen met **275 verdiepingen traplopen**,.. Om dit goed vol te kunnen houden, is het belangrijk dat je lichaam gewend raakt aan langdurig klimmen. Neem daarom in je voorbereiding regelmatig wandelingen met hoogtemeters op. Ook trappen, bruggen of viaducten kunnen een goede manier zijn om extra klimmeters te maken.

## Week

1

Training 1 1u wandelen  
Training 2 Klimtraining

3

Training 1 2u wandelen  
Training 2 Klimtraining

5

Training 1 2,5u wandelen  
Training 2 Klimtraining

7

Training 1 3u wandelen  
Training 2 Klimtraining

9

Training 1 3,5u wandelen  
Training 2 Klimtraining

11

Training 1 4,5u wandelen  
Training 2 Klimtraining

13

Training 1 4,5u wandelen  
Training 2 Klimtraining

## Week

2

Training 1 1,5u wandelen  
Training 2 1u wandelen

4

Training 1 2u wandelen  
Training 2 1u wandelen

6

Training 1 2,5u wandelen  
Training 2 1,5u wandelen

8

Training 1 3u wandelen  
Training 2 1,5u wandelen

10

Training 1 4u wandelen  
Training 2 1,5u wandelen

12

Training 1 5u wandelen  
Training 2 1,5u wandelen

14

Training 1 1,5 u wandelen

**Stelvio di Kika**

## Klimtraining



# ENDURO WORKS

### Wat

Klimtraining: gericht voorbereiden op wandeltochten met veel hoogtemeters

### Waarom

Naast de wekelijkse uitbreiding van je wandelduur, voeg je specifieke klimtrainingen toe. Deze training is bedoeld om je benen, uithoudingsvermogen en spierkracht geleidelijk voor te bereiden op langere beklimmingen tijdens de wandeltocht. Door stapsgewijs meer hoogtemeters te maken, went je lichaam aan langdurige belasting bergop en ontwikkel je de kracht die nodig is voor uitdagend terrein.

### Hoe

De invulling van de klimtraining is flexibel en afhankelijk van je woonomgeving. Woon je in een heuvelachtig gebied, dan kun je kiezen voor routes met een vooraf bepaald aantal hoogtemeters. Je houdt per training bij hoeveel hoogtemeters je hebt gemaakt en bouwt dit wekelijks op. Dit kan eenvoudig via wandelapps of GPS-platforms zoals Komoot, Strava of AllTrails. Een andere optie is om steeds zwaardere routes te kiezen met langere of steilere beklimmingen.

Woon je in een vlak gebied, dan zijn er uitstekende alternatieven om dezelfde trainingsprikkel te creëren. Denk aan:

- Traplopen in flats, stadions of kantoorgebouwen
- Stairmaster of stepmill in de sportschool
- Viaducten, duinen, dijken of lokale heuvels

Als richtlijn kun je uitgaan van ongeveer 3 meter stijging per verdieping (etage).

Je mag deze etages verspreiden over meerdere herhalingen. Bijvoorbeeld: een flat van 10 verdiepingen zes keer op = ongeveer 180 hoogtemeters.

Belangrijke aandachtspunten:

- Houd het tempo rustig en constant; focus ligt op duur en kracht, niet op snelheid.
- Gebruik bij voorkeur dezelfde rugzak of schoenen als tijdens je evenement zodra de belasting toeneemt.
- Voel je vermoeidheid of overbelasting, herhaal dan een training voordat je verder opbouwt.