

Wat is hongerklop?

De man met de hamer

Als je aan het sporten bent, verbrand je eerst koolhydraten en suiker. Als die op zijn, gaat je lichaam over op het verbranden van vet. Maar eigenlijk heeft je lichaam dan geen energie meer: hongerklop.

Als je niet goed voorbereid op de fiets stapt om een tijd lang lekker te gaan ‘stoempen’, dan kan het opeens gebeuren: je lijf raakt van de leg, alle macht vloeit uit je benen weg, je komt niet meer naar de top, dat is de hongerklop. Een vergelijkbaar verschijnsel zie je bij hardlopers. Die krijgen gezelschap van ‘de man met de hamer’. Maar ook die geeft je klop.

Je hebt twee soorten spiervezels: witte en rode. De witte vezels draaien alleen op koolhydraten, suikers dus, en de rode kunnen naast koolhydraten ook vet verbranden. Tijdens een intensieve fietstocht doet je lichaam eerst een beroep op de koolhydraten die in je spieren zijn opgeslagen. Maar na zo’n anderhalf uur zwoegen zijn die wel op. De witte spiervezels gaan lekker achteroverleunen, en laten het trappen over aan team Rood. Die vezels gaan als een gek vet verbranden, maar dat heeft weinig effect meer. Stop! Hamertijd.

Om de bezemwagen te vermijden wordt aangeraden om de dagen voor de race al flink aan de koolhydraten te gaan. Zo verschijn je met een aardig voorraadjie aan de start. En tijdens de race moet je steeds goed blijven eten en drinken. Dus stop je maar lekker vol, op naar de top van de col!