



Studio Ulivo8: Wandeltips

Op deze pagina vind u diverse wandeltips voor beginnende en gevorderde wandelaars. Overigens met dank aan de Nederlandse Wandelsport Bond, van wie deze informatie is overgenomen.

1 WAAR MOET IK OP LETTEN BIJ HET KOPEN VAN WANDELSCHOENEN?

Bij het kopen van schoenen moet niet alleen gelet worden op de lengte van de schoen; de breedte en de hoogte zijn net zo belangrijk. De schoen is als het ware de inhoudsmaat en uw voet de inhoud. Het moet precies in elkaar passen. Je ziet vaak dat het leer gaat rimpelen op de voorvoet. Dat komt doordat er teveel ruimte is tussen de bovenkant van de voet en de schoen.

Koop schoenen die passen bij uw behoefte en koop ze zeker niet te zwaar. wandelschoenen zijn ingedeeld in vier categorieën:

- Groep A: lichte wandelschoenen voor vrije tijd op gebaande wegen
- Groep B: voor meerdaagse tochten met bekapping
- Groep C: wandelschoen voor zware tochten in het hooggebergte
- Groep D: stijgjzervaste schoen voor extreme ijstochten, expeditie schoen.

Let er op dat uw voet goed afwikkelt in de schoen.

Schokdemping

De schokdemping in de schoen is ook belangrijk. Met name onder de hak van de schoen, want die raakt het eerst de grond. Of de schokdemping luch geveerd is of gemaakt van EVA-schuim, is wat minder belangrijk.

Voetbed

Het voetbed van de schoen moet aan een aantal eisen voldoen; het moet verwijderbaar zijn, het moet vervangbaar zijn en het moet een goede steun geven, vooral aan de binnenkant van de voet.

Verzoolbare schoen

De schoen moet verzoolbaar zijn. Let erop dat dan dezelfde zool eronder gezet wordt. Als u uw schoenen laat verzolen met een ander soort zool, dan wordt het beslist een andere schoen.

Veters

Veter de schoen nooit te strak aan. De veter moet wel goed strak getrokken worden bij de hak. Door dit te doen wordt de voet goed in de hak van de schoen getrokken. Deze 'hakhaak' is meestal een wat bredere haak.

Lus de veter van boven de haak naar onder, je maakt als het ware steeds een halve steek. Op deze manier zal de veter niet slippen en kunt u rechts en links verschillend aanspannen. Ook ligt de strik van de veter lager en dat geeft minder irritaties.

Ga nooit zonder reserveveters op stap.



Sokken

Verwissel op een wandeldag niet van sokken, tenzij uw schoenen en uw voeten goed afgekoeld zijn. Zijn ze dat niet, dan komen er beslist blaren. Dus liever alles aanhouden. Draag bij voorkeur: wollen, badstoffen of katoenen sokken, zonder naden of stoppen en van niet te grove structuur. Zorg dat ze na het wassen zacht zijn.

Klamme voeten

Een droge voet heeft minder last van blaren dan een natte of een klamme voet. Heeft u last van klamme voeten, probeer dan eens een ondersok van polypropyleen of polyester. dat geeft het vocht goed door aan de tweede sok, zodat uw voet droog blijft.

De Goretex- en Sympatex-constructies (waterdicht ventilerend materiaal) zijn minder luchtig dan een leren schoen. U krijgt sneller last van klamme voeten en daardoor een grotere kans op blaren. Schoenen met Goretex of Sympatex zijn voornamelijk geschikt voor koude en natte omstandigheden.

Waterafstotend

Zorg ervoor dat uw schoenen goed waterafstotend zijn. En dat ze bij voorkeur niet uit twee verschillende materialen zijn gemaakt, bijvoorbeeld leer en cordura. Controleer onder de kraan of uw schoenen nog voldoende waterafstotend zijn. `Parelt` de schoen dan is het goed. Gebeurt dat niet, dan moet u een waterafstotend middel aanbrengen dat past bij de leerkwaliteit van de schoen.

Gamaschen

Als u veel door hoog gras of door natte veengebieden loopt, overweeg dan de aanschaf van een paar gamaschen. Dat zijn een soort slobkousen die de schoen half bedekken en uw been tot bijna aan de knie.

Het is niet aan te raden om met een dunne zool over een hobbelig paadje, stenen en wortels, te lopen. U voelt elke oneffenheid en het is zeer vermoeiend.

Lage schoenen

Lage schoenen geven minder steun aan de enkels dan hoge. Lage schoenen zijn dan ook zeker af te raden als u met bepakking loopt.

Lange afdaling

Het is raadzaam om bij een lange afdaling de veters extra strak aan te trekken. Dit gaat het schuiven van de voet tegen.

Poetsen

Bij het poetsen van de schoen, niet vergeten ook de haakjes en de oogjes mee te nemen. Die zijn namelijk niet van roestvrijstaal.



Drogen

U moet uw schoen nooit geforceerd drogen, bijvoorbeeld bij een kampvuurtje, in de oven of bij andere warmtebronnen. De kans is groot dat de zool loslaat, zeker bij softwalkers. Het beste is het zooltje eruit te halen, vochtopzuigend papier in de schoenen te doen en dit regelmatig te wisselen.

2 WAT NEMEN WE MEE?

Een rugzakje of heuptasje waarin onder andere eten en drinken.
Verder die dingen die u denkt nodig te hebben.

- Benodigdheden voor het behandelen van blaren.
- Vaseline en zonnebrandcrème
- Toiletpapier

3 WELKE KLEDING DRAAG IK BIJ HET WANDELEN?

Gemakkelijk zittend, niet knellend; bij voorkeur katoen, tricot of wol (sweater van badstof) Moet transpiratievocht kunnen opnemen.

Kleed u naar de weersomstandigheden:

- Bij koud weer: draag meerdere lagen kleding, zodat u wanneer u het warm krijgt, laag voor laag kunt uittrekken.
- Bij vriezend weer: Een ijsmuts waarmee de oren eventueel kunnen worden afgedekt. Bij koude handen verdienen wanten de voorkeur boven handschoenen.
- Bij regen: waterafstotend, winddichte en toch ventilerende kleding. Kies een lichte regenjas.
- Bij weinig wind eventueel een opvouwbare paraplu (vooral voor biidragers). Houd het lichaam droog. Draag geen schurende kleding.
- Bij warm weer: hoofdbedekking luchtig, niet knellend. Bedek het bovenlichaam en bescherm de nek. Voorkom zonnebrand!!

4 HOE TRAIN IK VOOR EEN MEERDAAGSE WANDELTOCHT?

Laat u, bij twijfel, voordat u aan de training begint, medisch keuren. Dit kan door een huisarts. Volg een serieus trainingsprogramma; dit geeft u veel zelfvertrouwen om een tocht te volbrengen. Train onder alle weersomstandigheden. De één heeft veel, de ander weinig training nodig. Een minimaal trainingsschema, bijvoorbeeld voor drie- en vier-daagse evenementen, volgt op de volgende pagina:



Trainings-schema			
Type 4-daagse	4 x 30 km	4 x 40 km	4 x 50 km
1e week febr.	5 km	10 km	10 km
2e week febr.	10 km	15 km	15 km
1e week mrt.	15 km	20 km	20 km
3e week mrt	20 km	25 km	25 km
1e week apr.	25 km	35 km	40 km
3e week apr.	30 km	40 km	50 km
4e week apr.	25 km	30 km	40 km
1e week mei	20 km	40 km	50 km
3e week mei	2x25 km	2x30 km	2x40 km (2 dagen)
1e week juni	35 km	45 km	60 km
3e week juni	2x30 km	2x40 km	2x50 km (2 dagen)
1e week juli	25 km	30 km	35 km

Mocht u later dan februari met trainen beginnen, zorg dan dat u in totaal toch aan minimaal 400 km komt, waaronder minstens één tweedaagse.

Wanneer u niet deelneemt aan een van de vierdaagsen die in juli worden gehouden maar eerder of later in het jaar, kunt u dit trainingsschema natuurlijk daarop aanpassen door eerder of later te beginnen.

Nog een tip: Schaf het Landelijk Wandelprogramma (LWP) eens aan. Hierin staan alle wandeltochten die in dat jaar worden georganiseerd vermeld.

5 TRAININGSTIPS

Loop niet aan één kant van de weg, maar wissel, vooral bij bolle wegen. Houdt u echter wel aan de verkeersregels.

Zet de neus van de voet in de looprichting en wikkel de voet goed af. Neem niet te grote of te kleine passen. U moet ontspannen lopen. Het hele lichaam, zelfs de handen moeten ontspannen zijn.

Probeer op de korte trainingsafstanden een hoger tempo te lopen. Zorg voor een constant ritme. Regelmatig is belangrijker dan snelheid.

Neem een 10 cm lang stokje in de hand tegen dikke vingers.

Na afloop kan men eventueel de spieren wat losser maken door oefeningen of een flinke douche of bad te nemen.



6 LICHAAMSVERZORGING

Zorg dat het lichaam in een goede conditie verkeert.

Voeten moeten, voordat u gaat trainen, goed verzorgd zijn, goed eeltvrij zijn
En recht afgeknipte nagels hebben.

Heeft u last van te zachte voeten: behandel ze dan regelmatig
met glycerine/kamferspiritus en zet er elke dag een koude waterstraal op.

Smeer zuurvrije vaseline op die plaatsen van het lichaam waar huid tegen huid
of huid tegen kleding schuurt (oksels, liezen, rond de tepels).

Voorkom verbranding van de huid door de zon, gebruik bijtijds zonnebrandolie.

Bij terugkerende problemen aan uw voeten, raadpleeg dan een pedicure.