

Wandel tips & tricks

*Ben je al een echte wandel expert? Misschien heb je aan dit document dan vrij weinig. Zijn afritsbreken en blarenpleisters helemaal nieuw voor je? Lees dan vooral verder!
In dit document delen we onze 'lessons learned': dingen die wij geleerd hebben tijdens lange hikes en waar je hopelijk wat aan hebt.*

Uitrusting.

First things first: Wanneer je schoenen en je rugzak in orde zijn kan je vrij weinig verkeerd doen. Naakt lopen of kleren die niet bij de temperatuur passen zijn natuurlijk niet helemaal de bedoeling, maar trek iets aan waar je fijn in kan bewegen en wat niet schuurt.

Schoenen

Ik wist zelf niet dat je zoveel vragen kan hebben over wandelschoenen. Hoge of lage? hoe zwaar zijn ze? Hoe strik je ze? Zijn er fijne merken en is er een duurzame optie? Zelf heb ik hoge wandelschoenen (vooral voor bergen in het buitenland en ruw terrein fijn) omdat het wat stabiliteit aan je enkels geeft. In Nederland valt dat ruwe terrein wel mee, maar het kan wel voor wat extra stabiliteit zorgen.

Loop je schoenen goed in, dit is echt heel erg belangrijk! Ga je net met nieuwe blitse stappers op pad dan zal je al snel af moeten haken. Rustig opbouwen met een tripje naar de supermarkt bijvoorbeeld. Helemaal hip.

Rugzak

Loop je maar een dagje dan heb je niet veel nodig. Zorg dat de banden niet in je schouders snijden en dan zit je al snel goed. Genoeg ruimte voor eten en drinken en eventueel extra kleding is handig.

Loop je meerdere dagen op bijvoorbeeld een langeafstandsroute hou het dan klein. Ga niet met een backpack van 70 liter zeulen want daar krijg je snel spijt van. Laat je adviseren in de winkel over hoe je alle bandjes moet verstellen want daar ga je behoefte aan hebben als je uren achter elkaar met je hele hebben en houden voor de reis op je rug loopt.

Altijd chill vind ik zelf is een 'fannypack'. Die heb je tegenwoordig in best wel hippe varianten maar goed, het gaat dus om functioneel. Zo heb je je telefoon bij de hand voor foto's en eventueel wat zonnebrand.

Wat stop je dan in die rugzak?

Dag rugzak:

- waterfles of zak (zeker halve liter, we krijgen dorst!)
- wat te eten voor de lunch en te snacken zoals fruit of koeken
- een regenjas/poncho (check buienradar)
- pet of hoed
- zonnebrand

Overige tips

Zorg voor schone sokken (liefst zonder naden). Als je echt volle bak wandelaar wil gaan kan je je voeten ook even insmeren met Arnica olie (of sport massage olie) voor en na het wandelen voor de doorbloeding.

Ga na het wandelen altijd even 20 minuten met de benen omhoog. Helemaal niks mis mee;)