

Wandeltocht tips & voorbereiding

Een lange wandeltocht vereist van een ieder meer of mindere fysieke inspanning afhankelijk van de lichamelijke conditie en ervaring. Daarom is het belangrijk dat je goed voorbereid bent voor een tocht. Als je je gezond en fit voelt, zal een lange wandeltocht met nog meer plezier worden ervaren. Hier zijn wat algemene tips en opmerkingen voor iedereen die zich goed wilt voorbereiden op een langere wandeltocht.

Snel starten

Een goede training vooraf is belangrijk, daarom kun je maar niet snel genoeg hiermee starten. Lopen is de beste manier om te trainen. Afhankelijk van je lichamelijke conditie en ervaring stel je een trainingsplan op voor de komende weken of zelfs maanden. Het plan stem je af op de duur en het te bewandelen aantal kilometers en terrein. Begin bij je training eerst met het denken in tijd in plaats van in afstand. De eerste paar trainingdagen loop je enkele tientallen minuten om op te warmen. Daarna bouw je het aantal kilometers langzaam op.

Wandel tips

Bij het wandelen van lange afstanden is het belangrijk ook te letten op je houding en manier van lopen.

De volgende tips helpen je comfortabel te lopen en zoveel mogelijk eventuele schade te voorkomen:

- Je hoofd omhoog en rug recht houden. Zorg dat je schouders ontspannen zijn.
- Niet je benen overstrekken- en rekken bij het nemen van stappen. Loop op een voor jou natuurlijke manier en neem kortere stappen wanneer je een heuvel opgaat.
- Loop op je eigen tempo. Je hoeft andere mensen niet bij te houden.
- Maak er een gewoonte van om je spieren en gewrichten goed te strekken en rekken aan het begin van een wandeling.
- Train op de schoenen die je van plan bent te dragen bij de tocht. Hiermee loop je ze goed in en raak je eraan gewend.

Houdt verder rekening met

- Extreem hoge temperaturen. Weet hoe je lichaam reageert en wat het nodig heeft bij extreem warm weer. Zorg ervoor dat je goed bent voorbereid hierop. Denk bijvoorbeeld aan bescherming tegen UV-stralen, voldoende drinken (beste is water afgewisseld met sportdrank), aanpassen looptempo, gepaste kleding die geen warmte absorbeert en waarmee zweet makkelijk kan verdampen en verkoeling door water over je lichaam te gooien.
- Gevarieerd terrein. Een tocht zal in veel gevallen ook door ruw en afwisselend terrein gaan. Je kunt te maken krijgen met paden met losse stenen en zand die ook nog eens glad zijn. Houdt hier ook rekening mee bij je training.
- Ten minste een beetje pijn. Het is heel normaal dat je enige pijn kunt voelen in je spieren en/of gewrichten. Ook kun je een of meerdere blaren op je voeten krijgen. Zorg ervoor dat je weet hoe je deze pijnen kunt verlichten tijdens en/of na de wandeltocht en hiervoor de benodigde spullen bij je hebt.

Goed eten

Goed eten is erg belangrijk gedurende de voorbereidingen van een lange wandeltocht, hiermee kun je je lichamelijke conditie versterken. Een goed uitgebalanceerd dieet bestaat uit gevarieerd eten met zoveel mogelijk verse en pure producten (is weinig bewerkt). Denk hierbij aan alle volkoren producten (bijv. volkoren brood, volkoren pasta, cracker,

ontbijtkoek), alle groenten en fruit, aardappelen, zilvervliesrijst, noten en zaden en ontbijtgranen. Vul dit vervolgens aan met wat vis en/of vlees.

Hier is een vuist regel:

- Koolhydraten (60%) zijn brandstof voor je spieren. Zorg dat je voldoende deegwaren, bonen, rijst, granen, groenten en fruit eet.
- Eiwitten (20%) worden gebruikt voor het herstellen van je spieren. Het is een bron van vitamines en mineralen die je immuunsysteem versterken. Goede eiwitbronnen zijn vis, verse groenten en rood vlees.
- Vetten (20%) zijn belangrijk voor het herstel van je lichaam en om bepaalde vitamines op te slaan. Vette vis, sesam- en zonnenbloemzaad zijn goede bronnen van vet.

Als je de tijdsduur van de wandeltraining vergroot, dien je ervoor te zorgen dat je goed eet vóór en na de wandeling. Bij een training van langer dan twee uur, is het beter om wat eenvoudig voedsel tot je te nemen, bijvoorbeeld bananen, mueslireep of gedroogde vruchten. Voorkom een zware maaltijd vlak voordat je gaat trainen, je maag kan hier onrustig van worden.

Vergeet niet te drinken

Het is erg belangrijk om voldoende water afgewisseld met sportdranken te drinken tijdens en na de training en tijdens de expeditie. Als je lichaam niet genoeg vocht binnen krijgt, zal je daar snel last van krijgen.

Hoe houd je je vochtbalans op peil:

- Niet wachten totdat je dorst krijgt, want dan ben je al op weg naar uitdroging.
- Drink naar verhouding 1 liter sportdrank op 2 liter water.
- Eet voedingsmiddelen met natrium, want deze helpen je lichaam bij het vasthouden van het benodigde vocht.

Veel succes en plezier met de voorbereiding!