

Training:

Je heb je schema uit de app; probeer het te volgen, maar je mag weekenden om draaien. Het gaat om de verhouding met rust

Zoek een wandeltrainer in de buurt om de uren door de week te realiseren, en je techniek te verbeteren.

Op Wandel.nl vind je ook tips voor de warming up en cooling down

De langere afstanden wandelen kost veel tijd, zoek een maatje of luister muziek/podcast tijdens het wandelen.

Als je de interval training niet meer gebruikt om snelheid op te bouwen, gebruik deze dan om in andere tempo te lopen, door de grote groepen is tijdens de vierdaagse is soms aanpassen aan het tempo.

Train altijd met de rugzak of heuptas die je dan ook wilt dragen, zodat je gewent raakt aan het gewicht en de tas en hoe je makkelijk bij je spullen kunt.

Train ook op asfalt, daar loop je tijdens de 4daagse veel op, gebruik hier bv fietsroutes voor.

Check op wandel.nl voor georganiseerde tochten, dan weet je wat het is om in groepen te lopen en je hoeft niet altijd je eigen route te bedenken.

Blessures en blaren

Verzwikt je enkel: houd je schoenen aan, houd het been om hoog en probeer het te koelen, meestal kun je na een tijdje doorlopen

Blaren voorkom je door goede sokken en wandelschoenen aan te schaffen als je ze al niet hebt.

Als je weet wat je zwakke plekken zijn, kun je ze laten intapen of Wandelwol te gebruiken, zelf smeer ik ze altijd in met Gehwol.

Bij ongemakken aan enkels, voeten, knieën en heupen die niet over gaan met een paar dagen rust, ga eens langs een fysio. Blijf je doorsukkelen heb je kans dat je jezelf gaat corrigeren en nog meer letsel forceren.

Wat neem je mee?

Denk aan petje, zonnebril, flesjes water en eten. Maar denk ook aan blaren pleister, paracetamol, klein naaisetjes (voor knopen die eraf springen) , zoute dropjes en extra paar sokken

Uitrusting is heel persoonlijk, maar probeer het uit, verschillende soorten broeken, shirtjes of rugzakken.

Het allerbelangrijkste GENIET van de trainingsafstanden, de ontmoetingen met andere wandelaars en de tocht zelf.