

# ***‘Mijn eerste Dodentocht’***

Een praktische gids ter voorbereiding  
op je eerste deelname aan de Dodentocht!



[www.AKTIVIA.be](http://www.AKTIVIA.be)  
Dé wandelsportfederatie



# ***Let op, 40ste Dodentocht op 14/08/2009. Bereid je nu voor!***

## **Inhoudsopgave:**

<b>Voorwoord</b> .....	<b>5</b>
<b>Deel 1: De Dodentocht</b> .....	<b>6</b>
<b>Deel 2: Voorbereiding!</b> .....	<b>7</b>
2.1 Wandeloutfit .....	8
2.1.1 Wandelschoenen: .....	8
2.1.2 Wandelsokken: .....	8
2.1.3 Wandelkledij: .....	9
2.1.4 Accessoires: .....	10
2.2 Training .....	12
2.2.1 Twee programma's: .....	12
2.2.2 Hoe is het trainingsschema opgebouwd: .....	12
2.2.3 De wandeltempo's: .....	13
2.2.4 De 4 soorten wandeltrainingen: .....	14
2.2.5 De hartslagmeter en de hartslagzones: .....	15
2.2.6 De tussendoelen: .....	15
2.2.7 Waarom rustperiodes inlassen: .....	16
2.2.8 Wat kan je recuperatie bevorderen: .....	16
2.2.9 Wat te doen bij ziekte, vermoeidheid, blessures, enz: .....	17
Trainingsschema 6 maanden: .....	18
Trainingsschema 3 maanden: .....	22
Tochten die je kunt plannen in je 6-maanden trainingsschema: .....	24
Tochten die je kunt plannen in je 3-maanden trainingsschema: .....	25
Tips: .....	25
2.3 Voeding .....	26
2.3.1 Voor de tocht: .....	26
2.3.2 Tijdens de tocht: .....	26
2.3.3 Na de tocht: .....	27

2.4 Stretching .....	28
2.4.1 Speciaal voor de kuiten: .....	28
2.4.2 Ontspannende stretchoefeningen voor voeten en enkels: .....	28
2.4.3 Quadriceps: .....	29
2.4.4 De bilspieren (of gluteus): .....	29
2.4.5 Het stretchen van de bovenbenen: .....	30
2.4.6 Stretchoefeningen voor het bovenlichaam: .....	30
2.5 Voetverzorging .....	32
2.5.1 Algemene voetverzorging: .....	32
2.5.2 Veel voorkomende voetkwaaltjes: .....	32
2.5.3 Voorkomen van blaren: .....	34
<b>Deel 3: de tocht zelf .....</b>	<b>37</b>
3.1 Enkele praktische tips .....	37
3.2 De wandelschema's .....	38
<b>Deel 4: de finish en al wat er na komt .....</b>	<b>40</b>
<b>Bronvermelding.....</b>	<b>42</b>

# Voorwoord

Deze 40ste feesteditie van de Dodentocht mag en zal ook niet onopgemerkt voorbijgaan. Aktivia heeft een praktische gids uitgewerkt die je kunt gebruiken als voorbereiding op de unieke uitdaging die de Dodentocht is.

Naast een 6-maanden of een verkort 3-maanden trainingsprogramma vind je heel wat nuttige informatie terug over voeding, je outfit, praktische tips voor tijdens en na het wandelen en enkele wandelschema's aangepast aan je wandelniveau van beginner tot gevorderde.

Trek je stoute wandelschoenen al maar aan en bereid je voor op één van de grootste uitdagingen in je leven!

**Een samenwerking van:**



**en**



# Deel 1: De Dodentocht

**Vijf jonge vrienden, die elkaar meer dan eens troffen in Jeugdhuis Kad-dee in Bornem namen in 1969 deel aan de internationale 4daagse van Nijmegen. Eenmaal terug in hun vertrouwde jeugdhuis werd aan de toog harde taal gesproken. Zij wilden nog straffer doen. Een mars van 100 km binnen de 24 uur afleggen. Dat was het doel.**



Een verwaide tooghanger sprak de geveugelde woorden '100 km in 24 uur, dat is dodelijk mannekes'. En zo weten we meteen hoe de naam 'Dodentocht' is ontstaan.

In 39 jaar heeft de Dodentocht zich ontwikkeld tot één van de belangrijkste wandelhappenings van Europa. Wat dus ooit in 1970 begon als een halve weddenschap

met 65 deelnemers, is uitgegroeid tot een 'meer-dan-9000-wandelaars-event'! Met een dergelijke groei weet je zeker dat er goede redenen moeten zijn.

Het zijn de steeds wederkerende ambiance, de meer dan 100.000 toeschouwers langsheen het hele parcours (doorheen de provincies Antwerpen, Oost-Vlaanderen en Vlaams-Brabant), de gesmeerde organisatie en het unieke kader die de 100km Dodentocht van Bornem onderscheiden van de andere tochten, en het tot een unieke belevenis maken.

In Bornem zijn er geen klassementen of records; het gaat om de prestatie ten opzichte van jezelf. De beloning bestaat uit een diploma, een medaille en een voldaan gevoel als je de eindmeet overstapt.

De Internationale 100km Dodentocht laat zien dat verdraagzaamheid en vriendschap tussen volkeren mogelijk is. Aanvaarding van- en respect voor anderen zijn dan ook de ware idealen van de Dodentocht.

## Deel 2: Voorbereiding!

Jaarlijks nemen er ongeveer 10.000 sportievelingen deel aan de Dodentocht. Een zeer groot deel, niet minder dan 40 %, doet dit voor de eerste keer. Daarvoor schrijft Aktivia deze praktische gids. Een dergelijke tocht vat je immers niet onvoorbereid aan. Je mag nog zo'n goede sportman zijn, 20 tot 24 uur aan één stuk wandelen is net iets anders dan 5 km lopen of 25 km fietsen. De grootste fitnesskampioenen komen meer dan eens de man met de hamer tegen tijdens hun Dodentocht.

Met dit totaalpakket dat Aktivia je aanbiedt, kom je heel wat te weten over je outfit, de juiste voeding, rustmomenten, verzorging, stretching, enz... Je krijgt er bovendien een volledig uitgewerkt trainingsprogramma bij met uitdagende tussentijdse doelstellingen.

Er is een programma dat je op 6 maanden tijd klaarmaakt voor je tocht. Voor de late instappers hebben we ook een verkort 3 maanden programma dat je in een kortere periode klaarstoomt voor de uitdaging van je leven.

Je kan je trainingen online bijhouden op je elektronisch wandelboekje. Surf naar <http://www.aktivia.be/wandelboekje/index.asp> en maak je eigen logboekje aan. Eens je geregistreerd bent kan je steeds teruggaan naar jouw persoonlijk elektronisch wandelboekje via de startpagina van [www.aktivia.be](http://www.aktivia.be).

Uiteraard kan je de programma's op zich gebruiken voor gelijk welke 100 km tocht. Je hoeft je kalender dan maar in te vullen zoals je het zelf wilt, rekening houdend met de basisprincipes van het programma. Gebruik [www.marching.be](http://www.marching.be) om je kalender aan te passen en op zoek te gaan naar de juiste wandeltochten om je tussentijdse doelen te behalen.

## 2.1 Wandeloutfit

### 2.1.1 Wandelschoenen:

Goede wandelschoenen ga je kopen in een daarvoor gespecialiseerde winkel. Een voet- en stapanalyse zijn geen overbodige luxe om te bepalen welke de beste wandelschoen is voor jou.

#### *Als je schoenen gaat passen, houd dan hiermee rekening:*

- » Ga in de namiddag passen, je voeten zijn dan immers wat meer uitgezet dan in de voormiddag en zo voorkom je dat je te kleine schoenen zou kopen.
- » Pas meerdere types van schoenen totdat je de beste schoen vindt.
- » Pas je wandelschoen met wandelsokken aan.
- » Laat je niet louter door de prijs van de schoen leiden. De schoen moet goed passen. Of dat nu een peperdure of een spotgoedkope schoen is, is bijzaak.



Als je nieuwe schoenen hebt, dan wandel je deze best eerst een half uurtje in alvorens je er lange afstanden mee gaat wandelen.

### 2.1.2 Wandelsokken:

Een gewone sportsok is niet hetzelfde als een wandelsok. Verschillende firma's hebben zich gespecialiseerd in het ontwikkelen van technisch aangepaste wandelkousen. Deze zijn wat duurder maar zeker bij lange afstanden kunnen ze je een hoop kleine letsels, zoals blaren, helpen voorkomen.



### ***Enkele belangrijke kwaliteiten van wandelsokken:***

- » Verminderen de wrijving tussen je voeten en je schoenen.
- » Hebben een schokabsorberende werking om je voeten te beschermen tegen stoten, snijwonden en schuurplekken.
- » Beschermen je wandelschoenen tegen de schadelijke stoffen die onze voeten afscheiden, zoals vocht en huidschilfers.
- » Helpen je voeten een gelijkmatige temperatuur aan te houden.
- » Helpen je voeten ook droog te houden door de transpiratie van je voeten voldoende af te voeren.

Deze eigenschappen zorgen ervoor dat je minder blaarvorming hebt, dat je enkels beschermd worden en voorkomen slijtage van je schoenen.

### ***Enkele gekende merken:***

- » Falke
- » Kalenji
- » X-socks



### **2.1.3 Wandelkledij:**

Bij het kopen van een broek en shirt ga je best naar een sportwinkel of outdoorwinkel. Vraag gerust naar wat begeleiding van het winkelpersoneel. Zij kunnen je het beste advies geven.



Bij de keuze voor korte wandelbroeken moet je steeds rekening houden met het parcours dat je gaat wandelen. Dichtbeboste gebieden met struiken bijvoorbeeld kunnen voor heel wat schaafwonden en dergelijke zorgen.

***Je kledij moet volgende eigenschappen hebben:***

- » laat voldoende bewegingsruimte toe
- » is licht
- » is praktisch winddicht
- » is ademend: laat de afvoer van transpiratie toe



Bij felle zon draag je best een pet. Je wandelt immers vaak lange periodes in de volle zon.

Bij koud weer draag je dan weer best een muts. Dit voorkomt dat er teveel lichaamswarmte verloren gaat via het hoofd. Let erop dat die muts waterdicht (waterafstotend) is voor als het regent.

**2.1.4 Accessoires:**

Voor lange afstandswandelingen zoals de Dodentocht is het aangeraden een rugzak mee te brengen. Je hebt immers heel wat mee te nemen.

Je hoeft echter niet met een rugzak te wandelen. Deze kan afgegeven worden voor de start. Een transportservice zorgt ervoor dat je materiaal halfweg het parcours gebracht wordt. (let op, er is een max. van 15 kg)



Als je graag wandelt met je rugzak bij je, laat je dan bij de keuze van een rugzak opnieuw begeleiden door een verkoper. Kies voor een rugzak die je vooraan op meerdere plaatsen kan dichtgespen. Zo wordt het gewicht van de rugzak over de hele rug en schouders verdeeld. Als je van plan bent met je rugzak te wandelen, train dan ook vooraf met een rugzak.

***Wat zit er in je rugzak:***

- » wat reservekledij
- » eventueel extra schoenen
- » extra paar sokken
- » extra schoenveters
- » ...

***Wat heb je mee tijdens het wandelen (eventueel in een heuptasje) of in je rugzak als je hiermee graag wandelt:***

- » een zaklamp
- » ev. wat reservekledij (kousen en veters)
- » een waterdicht jasje (poncho is ook goed)
- » een mp3-speler (wat uptempo nummers en je favoriete muziek zijn altijd leuk om te horen tijdens de moeilijke uurtjes)
- » je gsm
- » wat krachtvoer en drinken (75 cl – zorg voor een navulbare fles)
- » fluorescerend hesje voor 's nachts
- » ...

## 2.2 Training

### 2.2.1 Twee programma's:

Aktivita heeft 2 programma's gemaakt om je voor te bereiden op de Dodentocht.

Een **6-maanden programma** dat loopt over 25 weken. Via 3 tussendoelen bouw je rustig op naar de Dodentocht. Er is ook een intensiever **3-maanden programma** (13 weken).



Beide schema's bouwen het aantal gewandelde kilometers en de intensiteit telkens op tot een week voor het tussendoel. De week voor elk tussendoel is er relatieve rust voorzien en ook de week erna doen we het telkens iets rustiger aan. Zo'n 6 weken voor de Dodentocht is er de grote test, op 2 dagen wordt er ongeveer zo'n 70km gewandeld. Na deze test nemen de trainingen duidelijk af zodat het lichaam voldoende rust krijgt om zich klaar te maken op de grote uitdaging, het uitwandelen van de Dodentocht.

### 2.2.2 Hoe is het trainingsschema opgebouwd:

Met het 3 en 6-maanden schema plannen we de ene week 2 trainingen, de andere week 3 trainingen. We willen deze schema's haalbaar houden voor iedereen, maar om optimaal voorbereid aan de start te komen zijn 3 trainingen per week ideaal. Heb je naast wandelen nog andere sportieve activiteiten, dan kunnen deze ook als 3de training dienen.

Beide schema's zijn vooral bedoeld als een leidraad en zijn dus zeker niet absoluut. Je kiest dus zelf op welke dagen je de trainingen legt, maar zorg er wel voor dat je minimum één dag rust hebt tussen twee trainingen. We raden je ook aan om de lange wandelingen in het weekend te doen want dan ben je het meest uitgerust en kan je voor jezelf het meest geschikte moment kiezen.

***Wat zijn de minimumvereisten die je moet gedaan hebben wil je goed voorbereid de Dodentocht aanvatten:***

***In het 6-maanden programma:***

- » minimaal 400 km wandelen
- » een lange afstand aan hoger tempo wandelen
- » minstens 1 keer twee dagen na elkaar minstens 30 km wandelen
- » een keer 's nachts wandelen

***In het 3-maanden programma:***

- » minimaal 200 km wandelen
- » een lange afstand aan hoger tempo wandelen
- » minstens 1 keer twee dagen na elkaar minstens 30 km wandelen
- » een keer 's nachts wandelen

### **2.2.3 De wandeltempo's:**

Het trainingsschema is opgebouwd uit 5 verschillende soorten trainingen waarbij er gewerkt wordt met drie verschillende tempo's:

**Tempo 1 = een rustig tempo** aan 50-60% van je maximale hartfrequentie, tussen de 4 en 5km/u

**Tempo 2 = een gemiddeld tempo** dat een stuk inspannender is dan tempo 1 waarbij je aan 60-70% van je maximale hartfrequentie stapt. Je kunt wel nog steeds vlot blijven praten. De snelheid ligt tussen 5 en 6 km/u.

**Tempo 3 = een hoog tempo.** Hier ga je echt stevig doorstappen, praten zal ook niet meer zo vlot gaan. Je hartslag gaat naar 70-80% van je maximale hartslag en je snelheid ligt tussen 6 en 7 km/u.

### 2.2.4 De 4 soorten wandeltrainingen:

Afhankelijk van de duur en de intensiteit van de wandeltrainingen spreken we over: rustige wandelingen, korte intensieve wandelingen, intervalwandelingen, tempo duurwandelingen.

#### **Rustige wandelingen:**

We spreken over een rustige training als je wandelt aan tempo 1 of tussen tempo 1 en 2. De gemiddelde wandelsnelheid gaat dus niet boven de 5km/u. Deze rustige trainingen worden vooral gebruikt om je conditie en uithoudingsvermogen langzaam op te bouwen. Rustige trainingen kunnen ook ingevoerd worden als hersteltrainingen. Op die manier kunnen de spieren optimaal recupereren van een zware inspanning.

#### **Korte intensieve wandelingen:**

Onder korte intensieve trainingen verstaan we trainingen waarbij je gedurende een relatief korte tijd aan een gemiddeld tot hoog tempo wandelt, met andere woorden tussen tempo 2 en tempo 3. Hiervoor zal je stevig moeten doorstappen en zal je hartslag duidelijk de hoogte ingaan. De gemiddelde snelheid bij een intensieve training zal dus meer dan 6 km/u zijn. Deze trainingen zorgen ervoor dat je snelheid zal verbeteren en dat je langer aan een hoger tempo zult kunnen stappen.

#### **Intervalwandelingen (IV):**

Intervalwandelingen zijn wandelingen waarbij je aan verschillende tempo's zult stappen. Je leert als het ware spelen met de verschillende snelheden. Dit kan zowel door af te wisselen tussen tempo 1 en tempo 2 of tempo 2 en tempo 3, maar ook tussen tempo 1, tempo 2 en tempo 3. Gebruik tempo 1 om te recupereren tussen de andere tempo's.

Deze wandelingen hebben als doel om je snelheid en weerstandvermogen te vergroten.

#### **Tempo duurwandelingen:**

Tempo duurwandelingen zijn wandelingen waarbij we gedurende een lange periode aan tempo 2 wandelen. Je stapt dus goed door aan een snelheid tussen 5 en 6 km/u. Deze trainingen hebben als doel dat je langdurig aan een bepaalde snelheid leert wandelen en dat je went aan het tempo dat je uiteindelijk op de Dodentocht wil halen.

### 2.2.5 De hartslagmeter en de hartslagzones:

De hartslagmeter is het ideale instrument om tijdens je trainingen te bepalen of je aan het juiste tempo aan het stappen bent. Via een band om je borst worden de hartslagen geregistreerd en doorgestuurd naar het hartslaghorloge dat je rond de pols hebt. Het hartslaghorloge geeft het aantal beats/minuut weer en op die manier kan je bepalen of je in de juiste hartslagzone of aan het juiste tempo aan het wandelen bent.



De verschillende hartslagzones worden berekend aan de hand van je maximale hartfrequentie (HFmax). De meest correcte manier om deze te bepalen is via een inspanningstest die artsen uitvoeren. Een iets minder nauwkeurige, maar wel bruikbare berekening van je HFmax

is via de volgende formule:  $HF_{max} = 220 - \text{leeftijd}$ . Ben je bijvoorbeeld 35 jaar, dan zal je maximale hartfrequentie ongeveer 185 zijn ( $HF_{max} 220 - 35 = 185$ ).

Enmaal de HFmax gekend is, kunnen ook de hartslagzones berekend worden. Voor de wandeltrainingen werken we met 3 verschillende hartslagzones en 3 verschillende wandeltempo's. Iedere hartslagzone komt dus overeen met een bepaald wandeltempo.

TEMPO	SNELHEID	HARTSLAGZONE	WANDELGEVOEL
1	4-5 km/u	50-60% van HFmax	Rustig stappen
2	5-6km/u	60-70% van HFmax	Goed doorstappen
3	6-7km/u	70-80% van HFmax	Stevig doorstappen

### 2.2.6 De tussendoelen:

Bij een planning over 3 maanden is het einddoel al een beetje in zicht, maar bij een planning over 6 maanden is datzelfde einddoel nog heel veraf. Daarom is het belangrijk om tijdens de voorbereiding naar kleinere, haalbare tussendoelen te werken. Deze tussendoelen zorgen niet

alleen voor een blijvende motivatie maar zijn ook noodzakelijk om het uiteindelijke doel te kunnen behalen.

Voor het 6 maanden programma werken we naar 3 tussendoelen, voor het 3 maanden programma naar 2 tussendoelen.

### **2.2.7 Waarom rustperiodes inlassen:**

Om goed te kunnen presteren moet er een duidelijk evenwicht zijn tussen training en herstel. Het is dus verkeerd om te denken dat je prestatie enkel kan verbeteren door steeds meer te trainen. Het inlassen van rustperiodes is een must voor elke sporter! De duur van de rustperiode hangt natuurlijk af van de intensiteit van je wandeling of training. Voor een lange wandeling aan een hoog tempo zal een langere recuperatie nodig zijn dan voor een eerder korte wandeling aan een gemiddeld tempo. Rust zorgt ervoor dat je vermoeide spieren de kans krijgen om te herstellen van de opgelopen schade tijdens de training.

Let wel op, als er te veel rust zit tussen de opeenvolgende trainingen dan ga je niet kunnen profiteren van het effect van de vorige training en dan gaat je fysieke conditie ook geen vooruitgang boeken. In feite zijn 3 trainingen per week noodzakelijk om een duidelijke vooruitgang te kunnen maken.

### **2.2.8 Wat kan je recuperatie bevorderen:**

#### **Houd rekening met volgende tips en je recuperatie zal nog sneller verlopen:**

- » Probeer van je rust te genieten. Hoe meer je lichaam tijdens deze momenten kan ontspannen, hoe sneller het herstel.
- » Zorg voor voldoende inname van voedsel en drank voor, tijdens en vooral na de training of wandeling. De stoffen die je kwijtgeraakt bent tijdens de geleverde inspanning moet je zo snel mogelijk weer zien aan te vullen. Probeer binnen de eerste 20 minuten na de wandeling zeker koolhydraten, eiwitten, antioxidanten en mineralen op te nemen.
- » Zorg na de inspanning voor een goede cooling-down.
- » Laat je spieren na een zware training of wandeling masseren. Massage zorgt ervoor dat de afvalstoffen die zich in je spieren hebben opgestapeld, sneller zullen afgevoerd worden. Verder zorgt een goede sportmassage ook voor een betere doorbloeding, een betere blessurepreventie, minder spanning en minder vermoeidheid.



### **2.2.9 Wat te doen bij ziekte, vermoeidheid, blessures, enz:**

Het trainingsschema kan flexibel gebruikt worden. Moet je volgens het schema een lange en zware wandeltraining doen, maar je voelt dat je lichaam al de hele dag of al een paar dagen heel erg moe is? Gun jezelf dan de nodige rust en maak er een lichte en rustige training van. Ook als je ziek bent is het niet verstandig om de trainingen per se te willen uitvoeren. Luister naar je lichaam en neem de nodige rust als je lichaam erom vraagt.

Ben je een paar dagen of een week ziek geweest, probeer dan vooral niet om de gemiste trainingen in te halen. Start eerst met een paar rustige trainingen en probeer het schema dan terug op te pikken. Ben je een te lange tijd out geweest en is het schema al te ver gevorderd gezien je conditieniveau? Pas dan je schema aan of neem contact op met iemand die je daarbij kan helpen.

Ook bij blessures doe je het best rustig aan. Neem contact op met een arts om de ernst van de blessure te bepalen en rust zolang het nodig is.

## Trainingschema 6 maanden:

FEBRUARI					MAART				
WEEK	DAG	DAT	TRAINING	KMS	WEEK	DAG	DAT	TRAINING	KMS
					W 2	zo	1		
					W 3	ma	2		
						di	3	30' tempo 1-2 IV	2,5
						woe	4		
						do	5		
						vrij	6		
						za	7	12 km tempo 1	12
						zo	8		
					W 4	ma	9		
						di	10	60' tempo 1	4
						woe	11		
						do	12	45' tempo 1-2 IV	3,5
						vrij	13		
						za	14	15 km tempo 1	15
						zo	15		
<b>START</b>									
W 1	ma	16							
	di	17	60' tempo 1	4					
	woe	18			W 5	ma	16		
	do	19				di	17	60' tempo 1	4
	vrij	20				woe	18		
	za	21	8 km tempo 1	8		do	19		
	zo	22				vrij	20		
						za	21	15 km tempo 1-2	15
W 2	ma	23				zo	22		
	di	24	50' tempo 1	3,5					
	woe	25			W 6	ma	23		
	do	26	75' tempo 1	5		di	24	75' tempo 1	5
	vrij	27				woe	25		
	za	28	10 km tempo 1	10		do	26	45' tempo 1-2-3 IV	4
						vrij	27		
						za	28	18 km tempo 1-2	18
						zo	29		
					W 7	ma	30		
						di	31	45' tempo 1-2-3 IV	4
			<b>Kms februari</b>	<b>30,5</b>				<b>Kms maart</b>	<b>87</b>

APRIL					MEI				
WEEK	DAG	DAT	TRAINING	KMS	WEEK	DAG	DAT	TRAINING	KMS
W 7	woe	1			W 11	vrij	1		
	do	2				za	2	20 km tempo 1-2	20
	vrij	3				zo	3		
	za	4	20 km tempo 1-2	20					
	zo	5				W 12	ma	4	
W 8	ma	6			di		5	75' tempo 1	5
	di	7	30' tempo 1	2	woe		6	60' tempo 1-2-3 IV	6
	woe	8			do		7		
	do	9			vrij		8		
	vrij	10			za	9	20 km tempo 2	20	
	za	11	20-30 km tempo 1-2	25	zo	10			
	zo	12			W 13	ma	11		
W 9	ma	13				di	12	75' tempo 1	5
	di	14	60' tempo 1	4		woe	13		
	woe	15				do	14		
	do	16				vrij	15		
	vrij	17			za	16	25 km tempo 1-2	25	
	za	18	18 km tempo 1	18	zo	17			
	zo	19			W 14	ma	18		
W 10	ma	20				di	19	45' tempo 1	3
	di	21	60' tempo 1	4		woe	20		
	woe	22				do	21		
	do	23	45' tempo 1-2-3 IV	4,5		vrij	22		
	vrij	24			za	23	30-40 km tempo 1-2	35	
	za	25	20 km tempo 1-2	20	zo	24			
	zo	26			W 15	ma	25		
W 11	ma	27				di	26	60' tempo 1	4
	di	28	50' tempo 2-3	5,5		woe	27		
	woe	29				do	28		
	do	30				vrij	29		
					za	30	20 km tempo 1-2	20	
					zo	31			
			<b>Kms april</b>	<b>103</b>				<b>Kms mei</b>	<b>143</b>

## Trainingschema 6 maanden:

JUNI					JULI				
WEEK	DAG	DAT	TRAINING	KMS	WEEK	DAG	DAT	TRAINING	KMS
W 16	ma	1			W 20	woe	1	30' tempo 1	2
	di	2	75' tempo 1	5		do	2		
	woe	3				vrij	3		
	do	4	60' tempo 1-2-3 IV	6,5		za	4	45' tempo 2	4,5
	vrij	5				zo	5		
	za	6	20 km tempo 2	20					
	zo	7				W 21	ma	6	
				di	7				
W 17	ma	8			woe	8	60' tempo 1	4	
	di	9	60' tempo 2-3	6,5	do	9			
	woe	10			vrij	10			
	do	11			za	11	45' tempo 2	4,5	
	vrij	12			zo	12			
	za	13	25 km tempo 2	25					
	zo	14			W 22	ma	13		
				di		14	75' tempo 1	5	
W 18	ma	15			woe	15			
	di	16	75' tempo 1	5	do	16	60' tempo 1-2-3 IV	6	
	woe	17			vrij	17			
	do	18	60' tempo 1-2-3 IV	6	za	18	20 km tempo 2	20	
	vrij	19			zo	19			
	za	20	20 km tempo 2	20					
	zo	21			W 23	ma	20		
				di		21	60' tempo 1-2-3 IV	6	
W 19	ma	22			woe	22			
	di	23			do	23			
	woe	24	45' tempo 1	3	vrij	24			
	do	25			za	25	10 km tempo 2	10	
	vrij	26			zo	26			
	za	27	duurtocht 30-40 km	35					
	zo	28	duurtocht 30-40 km	35	W 24	ma	27		
				di		28			
W 20	ma	29			woe	29	35' tempo 1	2,5	
	di	30			do	30			
					vrij	31			
			<b>Kms juni</b>	<b>167</b>				<b>Kms juli</b>	<b>64,5</b>

## AUGUSTUS

WEEK	DAG	DAT	TRAINING	KMS
W 24	za	1	5-10 km tempo 2	7,5
	zo	2		
W 25	ma	3		
	di	4		
	woe	5	30' tempo 1	2
	do	6		
	vrij	7		
	za	8	60' tempo 2	6
	zo	9		
W 26	ma	10		
	di	11	30' tempo 2	3
	woe	12		
	do	13		
	vrij	14	<b>DODENTOCHT</b>	

			<b>Kms augustus</b>	<b>18,5</b>
			<b>TOTAAL KMS</b>	<b>614</b>

## Trainingschema 3 maanden:

MEI					JUNI				
WEEK	DAG	DAT	TRAINING	KMS	WEEK	DAG	DAT	TRAINING	KMS
					WEEK 3	ma	1		
						di	2	45' tempo 1	3
						woe	3		
						do	4		
						vrij	5		
						za	6	30 km tempo 1-2	30
						zo	7		
					WEEK 4	ma	8		
						di	9	60' tempo 1-2	5
						woe	10		
						do	11		
						vrij	12		
						za	13	20 km tempo 2	20
						zo	14		
					WEEK 5	ma	15		
						di	16	75' tempo 1	5
						woe	17		
						do	18	60' tempo 1-2-3IV	6
						vrij	19		
WEEK 1	ma	18				za	20	20 km tempo 2	20
	di	19	60' tempo 1	4		zo	21		
	woe	20							
	do	21							
	vrij	22			WEEK 6	ma	22		
	za	23	15 km tempo 1	15		di	23	60' tempo 2-3	6
	zo	24				woe	24		
						do	25		
WEEK 2	ma	25				vrij	26		
	di	26	60' tempo 1	4		za	27	20 km tempo 2	20
	woe	27				zo	28		
	do	28	45' tempo 1-2-3 IV	4,5					
	vrij	29			WEEK 7	ma	29		
	za	30	18 km tempo 1	18		di	30	45' tempo 1	3
	zo	31							
			totaal kms	45,5				totaal kms	118

JULI					AUGUSTUS				
WEEK	DAG	DAT	TRAINING	KMS	WEEK	DAG	DAT	TRAINING	KMS
	woe	1				za	1	5-10 km tempo 2	7,5
	do	2				zo	2		
	vrij	3							
	za	4	duurtocht 30-40 km	35	WEEK 12	ma	3		
	zo	5	duurtocht 30-40 km	35		di	4		
						woe	5	30' tempo 1	2
WEEK 8	ma	6				do	6		
	di	7				vrij	7		
	woe	8	30' tempo 1	2		za	8	60' tempo 2	6
	do	9				zo	9		
	vrij	10							
	za	11	45' tempo 2	4,5	WEEK 13	ma	10		
	zo	12				di	11	30' tempo 2	3
						woe	12		
WEEK 9	ma	13				do	13		
	di	14	75' tempo 1	5		vrij	14	<b>DODENTOCHT</b>	
	woe	15							
	do	16	60' tempo 1-2-3 IV	6					
	vrij	17							
	za	18	20 km tempo 2	20					
	zo	19							
WEEK 10	ma	20							
	di	21	60' tempo 1-2-3 IV	6					
	woe	22							
	do	23							
	vrij	24							
	za	25	10 km tempo 2	10					
	zo	26							
WEEK 11	ma	27							
	di	28							
	woe	29	35' tempo 1	2,5					
	do	30							
	vrij	31							
			totaal kms	126				totaal kms	18,5
								<b>TOTAAL KMS</b>	<b>308</b>

## Tochten die je kunt plannen in je 6-maanden trainingschema:

### Tussendoel 1

- 11/04: 3de Skobiak Wisselbekertocht 20-30km, Ardoois
- 11/04: 9de Lentetocht 21km, Mechelen
- 11/04: 7de Kunsttocht 20km, Machelen (O-Vlaanderen)
- 11/04: 14de Lange Nelletocht 21km, Oostende
- 12/04: Wandeltocht der Denderstreek 24 -32km, Haaltert
- 12/04: 5de Pompierkestocht 20-25km, Boom
- 12/04: 23ste Globbetrotterswandeltocht 26-32km, Sint-Michiels
- 12/04: 9de Stekseltocht 21-26km, Moorsele
- 12/04: Paastocht 24-32km, Hoeselt
- 12/04: 25ste Reynaerttochten 23km, Belsele
- 12/04: 22ste Lentetocht 20km, Sint-Martens-Latem
- 12/04: 18de Hoppelandtocht 24-30km, Poperinge

### Tussendoel 2

- 23/05: 100km van Ieper 40km, Ieper
- 23/05: Rondom wakken 30km, Wakken
- 23/05: Augustijntocht 27km, Ertvelde
- 24/05: Ring Klein-Brabant 30km, Sint-Amands
- 24/05: 100km van Ieper 30km, Ieper
- 24/05: 5de Diederiktocht 30km, Assenede
- 24/05: 38ste Omloop Kluisbergen 25-50km, Kluisbergen

### Tussendoel 3

- 27/06: Guldensporentocht 50-60km, Avelgem
- 27/06: Op de sporen van de Slag van Cassel 34km, Cassel
- 27/06: Markiezaattocht 50 km, Aa - Bergen op Zoom
- 28/06: Wandelen à la carte 30km, Poperinge
- 28/06: 7de Tornadotocht 28km, Oostmalle
- 28/06: Volksfeestenwandelingen Moorsel-Tervuren 30km, Tervuren
- 28/06: 36ste Voettocht der Vlasstreek 30-42-50km, Marke
- 28/06: Markiezaattocht 30-40-50km, Aa - Bergen op Zoom
- 28/06: 2de Omloop Vestingstad Hulst 28-35km, Hulst NL

Kijk op [www.marching.be](http://www.marching.be) voor meer info bij de wandelingen



## Tochten die je kunt plannen in je 3-maanden trainingschema:

### Tussendoel 1

- 6/06: Bakelandtocht 30 km, Houthulst
- 7/06: 18de Heidetochten 29-33 km, Gooik
- 7/06: 27ste Soete Beese Tochten 32 km, Landegem
- 7/06: 27e Bezantentocht: 30 km, Haacht
- 7/06: 23e Meeretocht 30 km, Mortsel

### Tussendoel 2

- 4/07: 27e Krommenhaaktocht 32 km, Torhout
- 5/07: 22e Voettocht te Lauwe 35 km, Lauwe
- 5/07: Tocht der Nete en Aa-vallei 30-40 km, Vorselaar
- 5/07: 29ste Wolventocht 30 km, Wolvertem
- 5/07: 21ste Zomertocht 32 km, Sint-Martens-Lierde
- 5/07: 17de Molsbroektochten 30 km, Lokeren

Kijk op [www.marching.be](http://www.marching.be) voor meer info bij de wandelingen

## Tips:

- » Houd je vorderingen bij in je elektronische wandelboekje op [www.aktivia.be](http://www.aktivia.be)
- » Gebruik je Marching of kijk op [www.marching.be](http://www.marching.be) waar je kan gaan wandelen. Je kan gerust elk weekend een plaats vinden waar een Aktivia-club een mooie tocht heeft uitgestippeld waar je je training kan doen.
- » Ook tijdens de week zijn er wandeltochten. Meestal iets rustiger en dus een uitgelezen kans om je korte snelle intervaltrainingen op een mooi uitgestippeld parcours te doen.

## 2.3 Voeding

### 2.3.1 Voor de tocht:

- » Eet twee dagen voor de tocht en de dag van de dodentocht hoofdzakelijk koolhydraatrijke voeding. Eet je laatste koolhydraatrijke maaltijd ongeveer drie uur voor de start.
- » Kies in de eerste plaats voor volkorenproducten. Geraffineerde of witte producten hebben al een groot deel van hun voedingswaarde verloren en hebben een hoge Glycemische index. Deze Glycemische index (GI) wijst op de snelheid waarmee de koolhydraten in het bloed worden opgenomen. Voedingsmiddelen met een hoge GI zorgen dus voor een snelle stijging van de bloedsuikerspiegel terwijl producten met een lage GI, zoals volkorenproducten, voor een constante, langzame levering van energie zullen zorgen. Vooral in de aanloop naar een duuractiviteit is het belangrijk om voedingsmiddelen met een lage GI te nuttigen.
- » Ideale koolhydraatrijke producten zijn pasta, rijst, havermout, volkorenbrood, granen, aardappelen en peulvruchten.
- » Vermijd voedsel dat veel vet en suikers bevat.
- » Drink voldoende water.

### 2.3.2 Tijdens de tocht:

- » Begin al vrij snel aan het begin van de tocht koolhydraten op te nemen zodat je spieren nooit zonder brandstof raken.
- » Streef ernaar om elke 30 minuten ongeveer 15 gram koolhydraten op te nemen.
- » Ideale koolhydraatrijke voedingsmiddelen zijn koolhydraatrijke sportdranken, energie-repen, granenrepen, energiegels, rozijnen of gedroogde vruchten, rijstwafels, vetarme koekjes, ...
- » Let bij de aankoop van energie- en granenrepen vooral op het vetgehalte. In principe mogen deze producten niet meer dan 5g vet bevatten per reep.
- » Neem vanaf de start ook voldoende vocht op. 1% vochtverlies = 5% energieverlies!
- » Koolhydraatrijke sportdranken zorgen voor ideale combinatie tussen vocht en koolhydraten. Kies hierbij voor isotone sportdranken, deze bevatten dezelfde hoeveelheid opgeloste deeltjes als het bloed waardoor de opname van het vocht en de koolhydraten optimaal kan verlopen.

- » Energiegels, energierepen of andere koolhydraatrijke vaste voeding kan je het best opnemen met voldoende water en dus niet met sportdrink.
- » Probeer om de 15-30 minuten te drinken. Ongeveer 250 ml per 30 minuten is ideaal.
- » Vermijd alcoholische dranken, frisdranken en vruchtensappen. Ook het gebruik van cafeïnehoudende dranken moet omwille van zijn vochtafdrijvende werking zoveel mogelijk vermeden worden.
- » Vermijd het drinken van ijskoude dranken (minder dan 10 °C). Matig koude dranken (10°C-15°C) genieten de voorkeur omdat ze sneller de maag verlaten en dus ook sneller worden opgenomen.
- » De combinatie van vaste voeding met energiegels of energiedranken kan darmproblemen veroorzaken. Test bepaalde combinaties dus best voordien eens uit.

### 2.3.3 Na de tocht:

- » Ook al heb je helemaal geen hongergevoel, toch is het belangrijk om ook na de inspanning de juiste voeding op te nemen. Dit zal je herstel versnellen.
- » Het beste tijdstip is binnen de eerste 20 minuten na de inspanning.
- » De belangrijkste voedingsmiddelen die je dient op te nemen zijn koolhydraten, eiwitten, antioxidanten en mineralen.
- » Recuperatiedranken bevatten meestal alle nodige voedingsstoffen voor vlak na de inspanning.
- » Vloeibare maaltijden kunnen ook een goede oplossing zijn of denk aan eiwitshakes, milkshakes, yoghurt met vers fruit, sportrepen, gedroogd fruit of brood met kippenwit, tonijn of magere kaas.
- » Neem na de inspanning ook voldoende vocht op, bij voorkeur water of een recuperatiedrank.

## 2.4 Stretching

Enkele basis stretchoefeningen om de spieren soepel te houden.



### 2.4.1 Speciaal voor de kuiten:

Sta rechtop en druk je rechterhiel naar beneden terwijl je linkerbeen buigt. Let er op dat beide voeten recht vooruit wijzen en je hiel tijdens het rekken op de grond blijft staan. Om de oefening intenser te maken, zet je het achterste been nog wat verder naar achter. Houd deze positie 12 seconden aan en herhaal met het andere been.

### 2.4.2 Ontspannende stretchoefeningen voor voeten en enkels:

Voer deze oefeningen uit na het wandelen, zonder schoenen aan.



**Oefening 1:** Zit op de grond of op een bank met je rechterbeen ontspannen naar voor. Je linkerbeen is gebogen en ligt met de enkel op de rechterdij. Fixeer met je linkerhand de enkel. Buig nu met je rechterhand je tenen zo ver mogelijk naar je toe. Houd dit een 12 tal tellen aan. Breng je voet terug in een neutrale positie en strek nu je tenen zo ver mogelijk van je weg. Houd dit opnieuw een 12 tal tellen aan en wissel van voet.



**Oefening 2:** Zit op de grond of op een bank met je rechterbeen ontspannen naar voor. Je linkerbeen is gebogen en ligt met de enkel op de rechterdij. Fixeer met je linkerhand de enkel en draai met je rechterhand de voet zo ver mogelijk binnenwaarts. Breng je voet terug in een neutrale positie en draai deze nu zo ver mogelijk buitenwaarts. Herhaal dit 10 tot 20 keer in beide richtingen en wissel van voet.



#### **2.4.3 Quadriceps:**

*De quadriceps ligt aan de voorkant van je bovenbeen.*

Sta rechtop met je voeten op heupbreedte en je benen lichtjes gebogen. Neem de bovenkant van je rechtervoet met de rechterhand vast en trek je hiel rustig naar je zitvlak toe. Zorg ervoor dat je romp mooi gestrekt is en dat je beide bovenbenen mooi aaneengesloten blijven. Om je evenwicht niet te verliezen kun je met je linkerhand steunen tegen een muur, paal, ... Houd deze positie 12 seconden aan en herhaal met het andere been.



#### **2.4.4 De bilspieren (of gluteus):**

Sta rechtop met je voeten op heupbreedte en je benen lichtjes gebogen. Steun met je linkerhand tegen een boom of ander voorwerp en trek je rechterknie met je rechterhand naar de borst toe. Buig niet in je middel of heup maar blijf mooi rechtop staan. De linkervoet die op de grond staat wijst recht vooruit.

Houd deze positie 12 seconden aan en herhaal met het andere been.

## 2.4.5 Het stretchen van de bovenbenen:



### **Buitenkant bovenbeen of abductoren**

Zit rechtop met je twee benen gestrekt voor je. Buig je rechterbeen en kruis het over je linkerbeen zodat je rechtervoet naast je linkerknie staat. Trek met je linkerarm je knie naar links terwijl je op je rechterarm steunt. Je voelt de spanning in je buitendij. Houd deze positie een tijdje vast en herhaal met het andere been.



### **Binnenkant bovenbeen of adductoren**

Zit rechtop met gebogen benen en de zolen van je voeten tegen elkaar. Houd je enkels vast en trek je voeten naar je toe. Zorg ervoor dat je rug recht blijft. Plaats je onderarmen op je onderbenen en druk met je onderarmen je onderbenen naar beneden. Houd deze positie een tijdje vast en kom terug naar de uitgangshouding.

## 2.4.6 Stretchoefeningen voor het bovenlichaam:



### **Oefening 1**

Sta rechtop met je voeten gespreid op schouderbreedte en je benen lichtjes gebogen. Zet één hand in je zij terwijl je de andere arm over je hoofd strekt. Buig nu langzaam zijwaarts naar de kant waar je hand in je zij staat. Houd deze positie 12 seconden aan en herhaal ze langs de andere kant.



### **Oefening 2**

Ga op een armlengte afstand van een schutting of muur staan. Sta rechtop met je rug naar de muur gericht. Plaats je voeten op schouderbreedte en buig licht door de knieën. Draai nu langzaam je bovenlichaam tot je handen makkelijk de muur raken op schouderhoogte en plaats beide handpalmen tegen de muur. Hou deze positie 12 seconden aan en herhaal ze langs de andere kant.



### **Oefening 3**

Zit op een stoel of bankje met je onderrug volledig tegen de rugleuning, je voeten rusten lichtjes gespreid op de grond. Buig nu je romp, vanuit de heupen, zo ver mogelijk voorover totdat je borst op je dijen rust. De armen hangen ontspannen voor je naar beneden.



### **Oefening 4**

Ga zitten in kleermakerszit en buig je bovenlichaam voorover. Zet je handen zo ver mogelijk voor je op de grond of steun op je ellebogen. Kijk hierbij naar je handen en zorg ervoor dat beide zitknoebels op de grond blijven.

## 2.5 Voetverzorging

Een goede voethygiëne is een basisregel voor iedereen. Gezonde voeten moeten dagelijks in verse sokken - en als het kan - in een ander paar schoenen gestoken worden. 's Avonds moeten de voeten altijd gedurende een tijdje kunnen luchten. Een voetmassage kan bovendien verlichting brengen voor het ganse lichaam.

Bij de wandelsport zijn het vooral de voeten die extra aandacht nodig hebben. De voetverzorging is van groot belang! De wandelaar die geen speciale zorg besteedt aan zijn voeten zal niet lang wandelaar blijven. Je voeten dragen je hele gewicht, ze moeten je lichaam over alle eventuele hindernissen helpen, ze krijgen af te rekenen met alle mogelijke terreintoestanden: gladheid, modder, zand, rots, steenslag, ...

Ze zijn er natuurlijk voor gebouwd, maar toch... onze westerse voeten hebben veel van hun oorspronkelijke natuurlijkheid verloren.

### 2.5.1 Algemene voetverzorging:

**Een goede voetverzorging en eventuele geurverdrivende elementen houden de flora in evenwicht.**

- » Was je voeten één keer per dag met water, zonder zeep want zeep tast het natuurlijk herstelvermogen van je huid aan (je voeten worden daar week van). Droog daarna je voeten goed af, vooral tussen de tenen moet je de ruimte goed droog houden. Laat je voeten even aan de lucht drogen alvorens je sokken aan te doen.
- » Draag aangepaste wandelschoenen en sokken (zie hoofdstuk 2.1).
- » Wanneer je geen gesloten sportschoenen nodig hebt, bijvoorbeeld als je thuis bent, draag je best schoenen die relatief goed kunnen verluchten en wissel regelmatig van schoenen.
- » Ook voor de behandeling van de schoen zijn er diverse producten op de markt. Met hun bacteriëndodende en schimmelwerende werking, zorgen ze voor een reïne schoen en een ideaal draagcomfort.

### 2.5.2 Veel voorkomende voetkwaaltjes:

#### **Zweten**

Van wandelen krijg je warm en dus ga je transpireren. Bij het zweten van de voeten beperken de problemen zich niet tot het gevoel van de vochtigheid, maar ook de nevenverschijnselen zijn zeer vervelend.



***Wanneer de voet eenmaal week geworden is en de hygiënische omstandigheden of de schoenen niet veranderd worden, zullen er achtereenvolgens volgende problemen opduiken:***

- » De huid wordt aangetast.
- » De bacteriën beginnen te woekeren.
- » Er ontstaan onaangename geurtjes door de afbraak van de bestanddelen van het zweet.
- » In een verdere fase, wanneer de sokken nat zijn, kunnen door de wrijving blaren ontstaan.

Goede wandelschoenen en sokken leveren hier al het grootste werk om de onaangename gevolgen van zweet te voorkomen.

### **Eelt**

Eelt is een speciale verharding van de opperhuid die aan je voeten een natuurlijke beschermingslaag tegen blaren geeft. Eelt is dus goed maar een teveel kan ook weer blaren veroorzaken. Overmatig eelt kan je dus best verwijderen. Door een bad met warm water kan je het eelt van je voeten weken. Bij te veel eeltvorming ga je best langs bij een pedicure of podoloog, zij kunnen de eeltlaag op een deskundige manier verwijderen. Het eelt zal echter terugkomen wanneer de oorzaak niet aangepakt wordt. Eelt in de bal van je voeten kan het gevolg zijn van te hoge hakken. Als je vooral eelt op één van beide voeten hebt, kan het best zijn dat het ene been een klein beetje korter is dan het andere. In dit geval kan een steunzool de oplossing bieden (laat u hiervoor steeds bijstaan door professionals).

### **Ingegroeide of pijnlijke nagels**

Als de nagels te lang zijn, of in het vlees groeien, dan kan dit op termijn aanleiding geven tot ondraaglijke pijnen. Vooral als het te volgen pad enigszins bergaf gaat, stoten de nagelranden bij iedere stap tegen de neus van de schoenen en daar zijn zelfs de meest verhoorde nagels niet op berekend. De teennagels moeten elke twee weken met een nageltang recht afgeknipt worden. Wanneer ze niet recht of te kort afgeknipt worden, is er gevaar voor ingroeiing. Ingegroeide nagels moeten bij de dokter uitgeknipt worden of in het ergste geval in het ziekenhuis verwijderd worden. Ze kunnen infecties of etterabscessen veroorzaken.

## **Blaren**

Een blaar is een huidletsel. Het is een ophoping van vocht (plasma) tussen de opperhuid en de lederhuid waardoor we een blaas op de huid zien. Een branderige, rode huid is het eerste voorteken. Blaren ontstaan bij sportbeoefening meestal door langdurige of hevige wrijving van de huid.

Goede voorzorgsmaatregelen zijn het belangrijkste. Als er toch blaren verschijnen op de voeten, is het aangeraden om de blaren op de juiste wijze te behandelen, zodat er geen infecties ontstaan.

Op een hete ondergrond, of op een warme zomerdag, is de temperatuur van de voeten ook hoger, zeker in slecht geventileerde schoenen. Deze warmte op de huid vergroot ook de kans op blaren. Er is heel wat minder wrijving nodig om de huidlagen te verzwakken en blaren verschijnen veel vlugger. Door de koude dan weer raakt de voethuid minder doorbloed en daardoor raakt ze ook gevoeliger voor blaren.

### **2.5.3 Voorkomen van blaren:**

Om blaren te vermijden bestaan er honderden adviezen. Het is niet gemakkelijk om door de bomen het bos te zien. Onthoud vooral dat iedere voet anders is, en een ideale oplossing voor een vriend of vriendin kan bij jou helemaal geen oplossing zijn.

**Maar er zijn wel enkele algemene tips om blaren te voorkomen, zaken waar je op moet letten voor je op stap gaat:**

#### ***'Voorkomen is beter dan genezen'***

- » Draag goed ingelopen schoenen die passen! Een schoen moet ook aangepast zijn aan de ondergrond waarop je wandelt.
- » Draag zoveel mogelijk sokken zonder naden. Naden zorgen enkel voor extra wrijving en druk.
- » Plak verzwakte plaatsen voor een wandeling af met speciale pleisters tegen blaren (leukoplast of sporttape, absoluut niet met tweedehuidspleisters).
- » Gebruik eventueel talkpoeder om tussen je voet en de sok te strooien.

Blaas het overtollige poeder wel weg, anders gaat dit klonteren. Herhaal dit ook tijdens de wandeling. Laat je voet voldoende drogen voor je in de sok kruipt.

- » Tijdens de wandeling mag je af en toe je schoen uittrekken en je voeten laten luchten. Zo kan overtollig vocht ontsnappen. Er bestaan geruchten dat de voet tijdens de wandeling wat opzwellt en je niet meer goed in je schoen zou passen om verder te stappen. Dat is gedeeltelijk waar, maar als je goed zittende en vooral passende schoenen aan hebt, mag dit geen probleem geven. Je kunt ze ook verstuiven met een verfrissende spray.

### **'Verzorging'**

Heb je toch blaren na een lange wandeling, dan moet je ze goed verzorgen. Blaren kunnen vanzelf openen, of nog gesloten zijn.

#### *Gesloten blaren:*

Deze laat je best zo. De blaar doorprikken kan voor onnodige infecties zorgen. Plak de blaar af met een tweedehuidspleister (Compeed, Secondskin...).

#### *Open blaren:*

Deze moet je eerst zeer goed ontsmetten. Ook de huid eromheen. Daarna dek je af met een steriel verband.

#### *De blaar doorprikken:*

Wanneer de blaar teveel hindert bij het wandelen, kan je ze best doorprikken. Dit laat je best doen door iemand van de EHBO. Indien dit niet mogelijk is en je moet het zelf doen ga je best als volgt te werk:

- » Veeg eventueel zand, stof of andere onreinheden van je voeten.
- » Ontsmet de blaar grondig.
- » Prik met een steriele naald een gaatje aan beide kanten van de looprichting van de blaar. Zorg dat je alleen de bovenhuid doorprijkt en niet de onderliggende huid, anders gaat de blaar bloeden.

- » Raak hierbij de voorzijde van de naald niet aan om de steriliteit te handhaven. Prik voorzichtig. Druk met de naald voorzichtig het vocht uit de blaar.
- » Nooit het vel op de blaar wegknippen.
- » De blaar dakpansgewijs afplakken met tape.
- » Trek de pleisters niet te strak aan, want hierdoor kunnen plooiën ontstaan in de huid.
- » Volg hierbij zoveel mogelijk de natuurlijke vorm van de voet.
- » Na het plakken bedekken met talkpoeder. De kleebranden worden hierdoor minder plakkerig waardoor je sokken makkelijker aangaan. Blaas overtollig poeder weg.

# Deel 3: de tocht zelf

## 3.1 Enkele praktische tips

Eerst enkele belangrijke tips voor tijdens de tocht.

### De start en de eerste kilometers:

- » Doe je wandelschoenen niet te vroeg aan. Geef je voeten alle nodige frisse lucht, zolang je kunt.
- » Trek de veters van je wandelschoenen ook niet onmiddellijk snoeihard aan. Het is beter te starten en ongeveer na een halfuurtje stappen, trek je ze wat strakker aan. Je voeten zijn dan immers al een beetje uitgezet. Zo heb je vermeden dat je voeten zijn uitgezet in te krappe schoenen.

### Tempo:

- » Start niet te voorbarig. De eerste 30 km zal vlot gaan. Op enthousiasme vertrekken in die geweldige sfeer is logisch, maar dit moet je vroeg of laat bekopen.
- » Een wijze langeafstandswandelaar zei ooit: 'Als je het gevoel hebt dat je nog een tandje bij kan steken, trek dan aan de handrem.'

### Eten en drinken:

- » Eet en drink de hele tijd door. Niet enkel eten tijdens je rustpauzes. Je energie gaat zich dan immers extra op de spijsvertering richten waardoor het verder aanvatten van het wandelen lastiger zal worden.
- » Eet en drink steeds in kleine hoeveelheden.
- » Je mag eigenlijk nooit een honger of dorstgevoel krijgen. Dit is nefast voor je prestaties.

### Rustpauzes:

- » Doe je schoenen eens uit en laat je voeten wat verdampen om blaren te voorkomen.
- » Leg je neer op je rug met je benen op een stoel om de voeten en benen wat extra rust te gunnen. (heup en knieën in een hoek van 90°)



- » Luister naar je lichaam! Als het voelt alsof je een blaar zou kunnen krijgen, laat die plek op je voet onmiddellijk verzorgen door de EHBO. Zo voorkom je misschien dat de blaar alsnog doorkomt.

### **De laatste 15 km:**

- » Je bent er bijna. 85 km afgelegd. Dat betekent eigenlijk niet meer of minder dan: 'Er moet nóg 15 km gewandeld worden.' Nog 3 volle uren stappen. Niet te snel victorie kraaien met andere woorden. In deze periode blijft het zeer belangrijk wat te eten en te drinken. Echt krachtvoer en sportdrink zijn op dit moment het meest aangewezen, maar absoluut met mate.
- » Je zult merken dat je geen echte trek meer hebt. Maar als je een stuk fruit wordt aange-reikt, neem het dan maar aan.

## **3.2 De wandelschema's**

We geven je nu 3 schema's mee. Deze schema's zijn zeer relatief te interpreteren uiteraard. Om het gemiddelde van dit schema aan te houden moet je immers steeds net dat ietsje sneller wandelen. Je neemt immers af en toe een pauze, een sanitaire stop, ...

Het zijn gewoon indicaties van waar je ongeveer moet zijn op welk uur. Zo kan je gemakkelijk bijhouden of je nog goed op schema zit.

Aangezien dit de eerste keer is dat je de Dodentocht doet, is uitwandelen op zich de enige doelstelling. Je moet de 100 km in 24 uur afleggen. Als je je kunt houden aan een tempo waarbij je je steeds tussen de eerste 2 schema's bevindt, dan ben je gewoon zeer goed bezig.

**SCHEMA 1: 4.3 km / uur**

	Gemeente	Tussenpost	Tijd	Afstand tussen 2 posten	Tot. afstand afgelegd	Snelheid	Uur
1	BORNEM	Start: fortis	0				21:00
2	WEERT	kerk weert	1:52	8,06	8,06	4,3	22:52
3	BORNEM	landhuis bornem	1:31	6,57	14,63	4,3	0:24
4	BORNEM	friesland	0:37	2,69	17,32	4,3	1:01
5	WINTAM	parochiehuis	2:12	9,46	26,78	4,3	3:13
6	RUISBROEK	school	1:15	5,44	32,22	4,3	4:29
7	BREENDONK	duvel in (dreef)	2:03	8,88	41,1	4,3	6:33
8	STEENHUFFEL	palm	2:08	9,24	50,34	4,3	8:42
9	MERCHTEM	sporthal merchtem	1:49	7,84	58,18	4,3	10:31
10	BUGGENHOUT	sporthal buggenhout	1:52	8,03	66,21	4,3	12:23
11	OPDORP	school opdorp	1:07	4,82	71,03	4,3	13:31
12	LIPPELO	school lippelo	1:05	4,7	75,73	4,3	14:36
13	PUURS	sporthal puurs	1:10	5,05	80,78	4,3	15:47
14	OPPUURS	de mispel	1:00	4,31	85,09	4,3	16:47
15	ST AMANDS	sporthal st-amands	1:10	5,03	90,12	4,3	17:57
16	BRANST	zates branst	1:01	4,44	94,56	4,3	18:59
17	BORNEM	Finish: tent	1:15	5,44	100	4,3	20:15

**SCHEMA 2: 5.3 km / uur**

	Gemeente	Tussenpost	Tijd	Afstand tussen 2 posten	Tot. afstand afgelegd	Snelheid	uur
1	BORNEM	Start: fortis					21:00
2	WEERT	kerk weert	1:31	8,06	8,06	5,3	22:31
3	BORNEM	landhuis bornem	1:14	6,57	14,63	5,3	23:45
4	BORNEM	friesland	0:30	2,69	17,32	5,3	0:16
5	WINTAM	parochiehuis	1:47	9,46	26,78	5,3	2:03
6	RUISBROEK	school	1:01	5,44	32,22	5,3	3:04
7	BREENDONK	duvel in (dreef)	1:40	8,88	41,1	5,3	4:45
8	STEENHUFFEL	palm	1:44	9,24	50,34	5,3	6:29
9	MERCHTEM	sporthal merchtem	1:28	7,84	58,18	5,3	7:58
10	BUGGENHOUT	sporthal buggenhout	1:30	8,03	66,21	5,3	9:29
11	OPDORP	school opdorp	0:54	4,82	71,03	5,3	10:24
12	LIPPELO	school lippelo	0:53	4,7	75,73	5,3	11:17
13	PUURS	sporthal puurs	0:57	5,05	80,78	5,3	12:14
14	OPPUURS	de mispel	0:48	4,31	85,09	5,3	13:03
15	ST AMANDS	sporthal st-amands	0:56	5,03	90,12	5,3	14:00
16	BRANST	zates branst	0:50	4,44	94,56	5,3	14:50
17	BORNEM	Finish: tent	1:01	5,44	100	5,3	15:52

**SCHEMA 3: 6.3 km / uur**

	Gemeente	Tussenpost	Tijd	Afstand tussen 2 posten	Tot. afstand afgelegd	Snelheid	uur
1	BORNEM	Start: fortis					21:00
2	WEERT	kerk weert	1:16	8,06	8,06	6,3	22:16
3	BORNEM	landhuis bornem	1:02	6,57	14,63	6,3	23:19
4	BORNEM	friesland	0:25	2,69	17,32	6,3	23:44
5	WINTAM	parochiehuis	1:30	9,46	26,78	6,3	1:15
6	RUISBROEK	school	0:51	5,44	32,22	6,3	2:06
7	BREENDONK	duvel in (dreef)	1:24	8,88	41,1	6,3	3:31
8	STEENHUFFEL	palm	1:28	9,24	50,34	6,3	4:59
9	MERCHTEM	sporthal merchtem	1:14	7,84	58,18	6,3	6:14
10	BUGGENHOUT	sporthal buggenhout	1:16	8,03	66,21	6,3	7:30
11	OPDORP	school opdorp	0:45	4,82	71,03	6,3	8:16
12	LIPPELO	school lippelo	0:44	4,7	75,73	6,3	9:01
13	PUURS	sporthal puurs	0:48	5,05	80,78	6,3	9:49
14	OPPUURS	de mispel	0:41	4,31	85,09	6,3	10:30
15	ST AMANDS	sporthal st-amands	0:47	5,03	90,12	6,3	11:18
16	BRANST	zates branst	0:42	4,44	94,56	6,3	12:00
17	BORNEM	Finish: tent	0:51	5,44	100	6,3	12:52

# Deel 4: de finish en al wat er na komt

**Je bent aangekomen. Je voeten doen pijn, je voelt je rug niet meer (of eigenlijk meer dan goed voor je is) maar je bent super tevreden. Je hebt immers een knappe prestatie neergezet. Geniet van dit moment. Je maakt dit immers maar één keer mee, je hebt je eerste Dodentocht succesvol volbracht.**

Maar je moet ook onmiddellijk aan de komende dagen denken. Een beetje loswandelen kan geen kwaad. Niet onmiddellijk gaan zitten en blijven zitten ... en blijven zitten.

***Ook eten blijft belangrijk nu. We herhalen hier even de tips uit hoofdstuk 2.3.3.***

- » Ook al heb je helemaal geen honger gevoel, toch is het belangrijk om ook na de inspanning de juiste voeding op te nemen. Dit zal je herstel versnellen.
- » Het beste tijdstip is binnen de eerste 20 minuten na de inspanning.
- » De belangrijkste voedingsmiddelen die je dient op te nemen zijn koolhydraten, eiwitten, antioxidanten en mineralen.
- » Recuperatiedranken bevatten meestal alle nodige voedingsstoffen voor vlak na de inspanning.
- » Vloeibare maaltijden kunnen ook een goede oplossing zijn of denk aan eiwitshakes, milkshakes, yoghurt met vers fruit, sportrepen, gedroogd fruit of brood met kippenwit, tonijn of magere kaas.
- » Neem na de inspanning ook voldoende vocht op, bij voorkeur water of een recuperatiedrank.

Geniet nog even van de aankomst van anderen na jou. Uitgeputte maar voldane gezichten stappen over de meet, vallen in de armen van vrienden en familie. Het zijn altijd mooie tafere-len.



Maar eens je de nodige voeding hebt ingenomen ga je terug naar huis en neem een goed bad of douche. Zorg voor een gezond voetbad, daarna voetverzorging en kruip dan gewoon je bed in. Slapen is heel belangrijk. Je hebt immers een nacht doorgewandeld en je gewone slaapritme is verstoord.

Als je wakker wordt, dan ga je uitgebreid tafelen. Goede kost om op kracht te komen. Een stevig ontbijt met spek, eieren, vers fruitsap, enz... Als het mogelijk is, laat je ook eens goed masseren. Benen, voeten, rug, alle spieren zullen wel stram zijn. Daarna kan je best ontspannen en niets doen. Geniet van de zomerdag (het is immers midden augustus) en doe een terrasje.

En dan... terug slapen natuurlijk.

De komende dagen zal je wel nog wat spierpijn voelen. Na een 2-tal dagen kan je al eens een stukje gaan wandelen of fietsen. Gewoon om de spieren wat los te werken. Luister ook goed naar je lichaam tijdens deze eerste dagen. Als je ergens iets voelt dat niet echt goed aanvoelt, aarzel dan niet om je huisarts te raadplegen. Een eventuele blessure zal snel erger worden zonder de juiste zorg.

Maar, wees vooral fier op jezelf. Je hebt immers iets verwezenlijkt waarvan je 6 maanden geleden alleen maar kon dromen!

Alvast tot volgend jaar...

# Bronvermelding

## Literatuur

- » Grabbe, Dieter, (2002) *Lenig en Fit met Stretching*, Deltas, Aartselaar
- » De Heij, Ton, *Loop een Kennedymars*, JVB-Productions
- » Bean, Anita, (2003), *Sportvoeding voor betere prestaties*, Deltas, Aartselaar
- » Bean, Anita, (1996), *Het complete handboek sportvoeding*, Deltas, Aartselaar
- » Aktivia vzw, *Zoek een tocht*. Geraadpleegd in januari en februari 2009, [www.marching.be](http://www.marching.be)
- » vzw 100 km Dodentocht Kadee Bornem <sup>®</sup>, *100 km Dodentocht Kadee Bornem <sup>®</sup>*, Geraadpleegd 20 januari 2009, [www.dodentocht.be](http://www.dodentocht.be)
- » Vlaamse Overheid, *Sportdranken wetenschappelijk onderzocht*, Geraadpleegd 20 januari 2009 [www.gezondsporten.be](http://www.gezondsporten.be)
- » Vlaamse Overheid, *Voeding voor (top)duursport*, Geraadpleegd 20 januari 2009 [www.gezondsporten.be](http://www.gezondsporten.be)



## **Aktivيا vzw**

**Ambachtenlaan 4, 9880 Aalter**

**Tel.: 09/374 55 50**

**Fax: 09/374 06 46**

**E-mail: [info@aktivia.be](mailto:info@aktivia.be)**

**Website: [www.aktivia.be](http://www.aktivia.be)**