

## **Benodigheden:**

Luchtdoorlatende kledij

Wandelschoenen

Wandelsokken

Poncho

Zaklamp

Bidon

## **Eventueel:**

Reserve kledij

Sportschoenen

Hartslagmeter

Veters

Reflecterend hesje

Energierepen en drinken

EHBO: Compeed

Steriele plakkers

Ontsmettingsmiddel

Veiligheidspeld

Zonnebescherming

## **Tips:**

### **Voor:**

Verzorg je voeten.

Eet 48 uur voor de tocht veel koolhydraten en volkoren. Drink minstens 2 liter water per dag.

Smeer vaseline/kamelenvet ((Geen suggesties)) waar kledij schuurt (dijen, oksels).

Start in warme kledij.

Wacht zo lang mogelijk met je wandelschoenen aan te doen.

Tape gevoelige gebieden van je voeten af.

Strooi talkpoeder tussen voeten en kousen. Blaas de overschot weg.

Strik je schoenen eerst wat lossen om ze na een paar kilometers strakker aan te spannen.

**Tijdens:**

van de tocht

hou je de

een pauze je

minuten

minstens 15

Een open blaas ontsmet je en dek je steriel af. Op een gesloten blaas kleef je Compeed.

Vanaf kilometer 85 eet je pure krachtvoer en drink je sportdranken.

**Na:**

de 20

minuten na

Laat je voeten verzorgen en draag daarna teenslippers.

Ontbijt de dag erop uitgebreid met spek en eieren en vers fruitsap.

Laat al je overbelaste spieren masseren.

Loop na twee dagen alles los.