

## De Dodentocht of andere lange tochten

### Inhoudsopgave

<b>De Dodentocht of andere lange tochten .....</b>	<b>1</b>
<b>Wandelschoenen: .....</b>	<b>2</b>
Als je schoenen gaat passen, houd dan hiermee rekening: .....	2
<b>Wandelsokken:.....</b>	<b>2</b>
Enkele belangrijke kwaliteiten van wandelsokken: .....	2
Enkele gekende merken: .....	2
<b>Wandelkledij:.....</b>	<b>3</b>
Je kledij moet volgende eigenschappen hebben: .....	3
<b>Accessoires: .....</b>	<b>3</b>
Wat zit er in je rugzak:.....	3
Wat heb je mee tijdens het wandelen (eventueel in een heuptasje) of in je rugzak als je hiermee graag wandelt: .....	3
<b>Voeding .....</b>	<b>4</b>
Voor de tocht: .....	4
Tijdens de tocht:.....	4
Na de tocht:.....	5
<b>Voetverzorging .....</b>	<b>5</b>
Algemene voetverzorging:.....	5
Veel voorkomende voetkwaaltjes: .....	5
<b>De tocht zelf : enkele praktische tips.....</b>	<b>8</b>
De start en de eerste kilometers: .....	8
Tempo:.....	8
Eten en drinken: .....	8
Rustpauzes: .....	8
De laatste 15 km:.....	8
De wandelschema's.....	9
De finish en al wat er na komt.....	10

## 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.

## 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

## 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

### 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.

### 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) Bij aankoop van een rugzak laat je je 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 ...

## Voeding

### 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.

### 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, energierepen, 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.

### 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.

## 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.

### Algemene voetverzorging:

Een goede voetverzorging en eventuele geurverdrijvende 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. 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.

### 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.

### *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 loopprijs 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 plooien ontstaan in de huid. Volg hierbij zoveel mogelijk de natuurlijke vorm van de voet. Na het plakken bedekken met talkpoeder. De kleefranden worden

hierdoor minder plakkerig waardoor je sokken makkelijker aangaan. Blaas overtollig poeder weg.

## De tocht zelf : 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. Ech krachtvoer en sportdrank 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 aangereikt, neem het dan maar aan.



## 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

### 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.

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.

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 taferelen.

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!