

Tips voor onderweg

Het is handig om goed voorbereid op pad te gaan. Lees daarom de tips goed door voor je eerste (coach)wandeling. Een (klein) rugzakje is handig zodat je handen vrij zijn en je lekker ontspannen kunt lopen. Zorg dat je wat te drinken en iets te eten bij je hebt. Je weet per slot van rekening nooit precies hoe lang je onderweg bent. Water en een mueslireep of appel zijn een goede basis daarvoor. Daarnaast is het handig om altijd iets tegen de kou (jas, muts, handschoenen), regen (regenjas of paraplu) en zon (zonnebril, zonnecrème en/of een petje) mee te nemen.

Om de gedachten die tijdens de wandeling opkomen later goed terug te kunnen halen is het handig om altijd een schrijfblokje bij je te hebben. Soms komen er spontaan ook zoveel nieuwe ideeën en gedachten op, dat je ze wil ordenen. Ook dan is een schriftje handig. Soms wil je een beeld dat voor jou belangrijk is vastleggen. Dus neem je telefoon mee, maar zet hem op vliegtuigstand tijdens de sessie. Ook stilte werkt.

En... een (digitale) kaart van het gebied maakt je wandeling nog leuker! Wil je meer weten over kaartlezen en handige apps? Kijk dan bij 'Wandelen werkt voor je plezier' op de pagina www.wandelenwerkt.nl/wandeltochten.

En ga je zonder gids op pad, zorg dan ook dat je ehbo-setje en een tekening mee hebt. En controleer jezelf na elke wandeling op teken. Meer informatie over de teek op www.rivm.nl.

Schoenen

Wandelschoenen is een verhaal apart. Voor korte wandelingen in Nederland zijn stevige schoenen met veters prima geschikt. Je kunt ook sportschoenen dragen, maar in de winter krijg je daar snel koude voeten in en vaak zijn ze niet waterdicht. Voor langere wandelingen en tochten in het buitenland adviseer ik je stevige wandelschoenen aan te trekken. Voor wandelingen in bergachtig gebied zijn hoge wandelschoenen van categorie B/C het meest geschikt. Zo zijn je voeten en enkels beter bestand tegen het ruige terrein. En zorg er voor dat je nieuwe schoenen goed ingelopen hebt voor je er mee op pad gaat. Zo voorkom je blaren.

Checklist wandelen

Zorg altijd dat je goed voorbereid op pad gaat, want dat is wel zo comfortabel. Maak het nog prettiger voor jezelf door deze spullen in je (rug)tas te stoppen:

- ✓ Water
- ✓ Mueslireep of iets dergelijks
- ✓ Smartphone
- ✓ Powerbank
- ✓ Paraplu of regenjas
- ✓ Jas of vest
- ✓ Notitieboekje en pen
- ✓ Ehbo-setje met tekening
- ✓ Zonnecrème
- ✓ Anti mug
- ✓ Wandelkaart
- ✓ Kleingeld