

## Tips van een ex-bikkel

### Schoenen

Goed schoeisel is een van de belangrijkste voorzorgen om geen blessures op te lopen. Het beschermt je tegen doorzwikken, het in scherpe dingen trappen, kou, nattigheid en blaren. Maar let wel, ik zij GOED schoeisel. Als je geen goede schoenen draagt tijdens een wandeltocht krijg je geheid ellende. Zorg dan ook dat als je nieuwe schoenen koopt dat je minimaal een dag of 7 hier al op gelopen hebt vóórdat je op hike gaat. Ook hier geldt dat je schoenen moeten passen bij de tocht die je loopt. Voor een lichte wandeling door de bossen in de buurt voldoen soepele wandelschoenen prima. Voor de beklimming van de K2 zal je je schoenen niet bij Scapino moeten kopen.

Voor de meeste hikes die je bij Scouting zal doen zijn de zogenaamde 'softwalkers' afdoende. Deze schoenen hebben een vrij soepele zool met profiel (bv vibram-zool). Ze lopen dus makkelijk maar hebben wel een vrij stevige en waterdichte schoen waardoor ze steun geven aan de enkels. 'Legerkisten' vallen ongeveer in deze categorie.



Een afwisseling van suède en kunststoffen als cordura of Gore Tex vormen de schoen. Een Gore Tex 'sok' garandeert droge voeten. Dit zijn de meest geschikte schoenen voor de winterhike.

Voor tochten in zwaarder terrein zal je zwaardere schoenen nodig hebben. Je voeten moeten zich niet om iedere steen die je tegenkomt heen vouwen. Als je op ijs loopt zal je stijgijsers moeten dragen. Hiervoor is een vrij stijve zool gewenst. Deze schoenen zijn meestal voor een vrij groot gedeelte van leer. Dit leer heeft echter belangrijke nadelen. Ten eerste maakt het de schoen zwaar en deze moet je tenslotte elke stap optillen. Verder maakt het de schoen stijf. De schoen moet goed ingelopen en goed passen wil je geen blaren krijgen.



Wandelschoenen zijn er in verschillende categorieën, globaal genomen is er een onderverdeling in categorie a,b,c en d. Tijdens een winterhike kan je het beste categorie b of c dragen. Voor onze hike is categorie a of b goed genoeg.

**Categorie a** schoenen zijn over het algemeen lage wandelschoenen voor wandelingen in het bos, licht glooiend terrein, over goede paden en voor wandelingen zonder zware bepakking. Deze schoenen zijn ook geschikt voor wandelingen over asfalt, de zool van echte bergschoenen zal op asfalt sneller slijten omdat deze daar niet voor ontworpen is.

**Categorie b** schoenen zijn samen met de hoge modellen uit de a categorie populaire all-round trekking schoenen. Doordat de zool vaak redelijk flexibel en schokabsorberend is combineren deze schoenen als het ware het comfort van een gewone wandelschoen met de stevigheid van een bergwandelschoen. Deze schoenen zijn wel geschikt voor het wandelen met bepakking maar wanneer je zwaar bepakt in wat ruiger terrein gaat lopen kan je misschien beter een schoen uit de tussencategorie BC kopen.

**Categorie c** schoenen genieten de voorkeur wanneer je met zware bepakking door ruig terrein gaat lopen. Deze schoenen hebben een stugge zool en zijn een stuk steviger dan categorie b schoenen.

**Categorie d** schoenen zijn stijgijservaste schoenen met een stijve zool, speciaal gemaakt voor klimwerk in hoog alpine terrein. Deze schoenen zijn niet geschikt om mee te wandelen.

### Onderhoudstips:

- Zet je schoenen voor de hike een paar keer in het vet. Ze worden er soepeler en waterdichter van.
- Spuit niet leren of suède delen van je schoenen in met waterafstotend middel of impregneer.
- Neem een paar reserveweters mee.
- Houd je bergschoenen niet in het kampvuur of er vlak naast om te drogen. Het leer droogt hierdoor te snel uit en scheurt. Stop hiervoor oude kranten of wc-papier in je

## Blaren

Om verder blaren te voorkomen kan je de volgende dingen doen:

- Draag naadloze sokken.
- Zorg dat je droge sokken draagt (meenemen!)
- Koop nooit te kleine bergschoenen; je mag met je tenen als je een helling afloopt de voorkant niet raken (test dus in de winkel).
- Boen de weken voor de winterhike je voeten met (kamfer)spiritus. Je eelt wordt hier harder door en je krijgt minder blaren.
- Knip je teennagels ongeveer een week van tevoren.
- Laat verder op tijd je blaren behandelen.
- Prik geen blaren door waar je geen echte last van hebt; de kans op een infectie is groter als je een blaar doorpikt.

### **Een belangrijke tip?**

Heb je genoeg van je tentgenoten maak dan slim gebruik van je zweetsokken. Een paar onbeholpen zwaaien met een of twee van je sokken verjaagt hen al snel zodat jij op je gemakje je slaapzak kan uitrollen.

Tijdens de hike kun je bij jouw subkampstaf terecht voor blaren en andere medische zaken.