



Wandelclub Kadee Bornem

100 km Dodentocht

Hierna enkele praktische tips om de 100 km Dodentocht tot een goed einde te brengen:

1. Start nooit zonder een goede voorbereiding:

- ❖ Als je nog nooit gewandeld hebt, start dan de voorbereiding in de maand januari of wanneer mogelijk nog vroeger.
- ❖ Bijna dagelijks worden er wandeltochten georganiseerd, waarbij de afstand nagenoeg correct is weergegeven. Dit kan je raadplegen op www.marching.be.
- ❖ De eerste maand loop je 1x per week ongeveer 20 km.
- ❖ Daarna kan je de frequentie opvoeren tot 2x per week.
- ❖ Vanaf de 3^{de} maand ga je de afstand steeds opvoeren tot je in de 5^{de} maand al een grotere uitdaging aankan. De ideale tocht hiervoor is de 50 km van Kluisbergen op zondag. Je kunt hier ook testen of je zowel op zaterdag als zondag al 50 km aankan.
- ❖ Vanaf dan volstaat het om wekelijks afstanden te wandelen tussen de 25 & 30 km.
- ❖ Een bijkomende extra voorbereiding vormt de Vierdaagse van Nijmegen. Aangezien hier maximaal 46.000 wandelaars mogen aan deelnemen en het aanbod steeds groter is, dien je eerst te loten of je erbij bent. Je wandelt hier afhankelijk van je leeftijd 30, 40 of 50 km per dag.
- ❖ Daarna beperk je de afstanden tot maximaal 30 km. Voorkom dat je de weken voor de Dodentocht blaren op de voeten krijgt. Wandel in de laatste week voor de Dodentocht geen te lange afstanden meer. Velen denken dat de 3-daagse van Ibis waarbij men in totaal ook 100 km kan afleggen, ideaal is. Dit is fout, beperk de afstand tot 20 à 30 km per dag en ga niet te snel. Voorkom vooral in de laatste week dat je blaren loopt, gegarandeerd dat ze weer zullen opduiken tijdens de 100 km.

2. Verzorging van de voeten:

- ❖ Zorg dat je wandelschoenen koopt van goede kwaliteit die ruim genoeg zitten.
- ❖ Ideaal is, als men schoenen kan aanschaffen nadat men net een afstand van minimaal 30 km gewandeld heeft, de voeten zijn dan maximaal uitgezet.
- ❖ Ook sokken van goede kwaliteit zijn belangrijk.
- ❖ Wanneer je enige tijd getraind hebt zal je ontdekken wat de weke plaatsten aan je voeten zijn. Voor korte wandelingen tot 30 km dient men geen extra voorzieningen te treffen.
- ❖ Vanaf een afstand van 40 km kan men uit voorzorg de voeten intapen met **Tensoplast**. Deze tape is in verschillende breedten (5 of 7,5 cm) te verkrijgen in de apotheek. Let op dat het rekbaar tape is, er is ook andere die niet rekbaar is zoals Hansaplast bijvoorbeeld.
- ❖ Nadat de tape aangebracht is, kan men nog tussen de tenen de zalf **Gerçuria** Kameel, eveneens te verkrijgen in de apotheek, in blikken doosje met afbeelding van een

kameel aanbrengen. Deze zalf blijft vettig en voorkomt dat er tussen de tenen wrijving optreedt.

- ❖ Trek hierna voorzichtig de sok aan en voorkom dat de tape ergens los komt en dubbel gaat zitten, anders vormt dit ook een extra punt voor het krijgen van een blaar.
- ❖ Als je voelt dat er een klein steentje in de schoen zit, verwijder dit dan meteen.

3. Algemene verzorging & voorzorgen:

- ❖ Als je makkelijk zweet, strijk dan de zalf **Gerçuria** onder de oksels en vooral bij mannen, tussen de dijen. Dit voorkomt dat extra wrijving optreedt die later kan gaan irriteren. Het gebruik van vaseline is af te raden!
- ❖ Vertrek niet te snel, laat de vlugge jongens maar lopen, je haalt ze gegarandeerd weer in eenmaal de 50 km voorbij. Vooral jongeren hebben de neiging zich al eens overmoedig te gedragen.
- ❖ Vertrek vooral bij koude nachten nooit in korte broek. Zorg voor voldoende warme kleren en verlies ook je veiligheid hierbij niet uit het oog. Een veiligheidshesje, samen met een zaklamp is geen overbodige luxe.
- ❖ Bagage die je denkt nodig te hebben kan je inleveren bij de organisatie, die zorgt ervoor dat deze op de post van Brouwerij Palm terecht komt waar je er kunt uithalen wat je nodig hebt.
- ❖ Heb je toch een blaar of blaren, als je de pijn kan verbijten ga dan gewoon door, indien niet, laat deze dan verzorgen bij het Rode Kruis.
- ❖ Eet en drink op regelmatige tijdstippen en zorg ervoor dat je voldoende suikers binnenkrijgt. Druivensuiker is een mogelijke optie.
- ❖ Bij extreme zonneschijn is het aangewezen om een hoofddeksel te dragen en gebruik ook zonnebrandolie.
- ❖ In gezelschap stappen is aangenamer dan alleen, je wordt op deze manier ook meer gestimuleerd en denkt minder aan de pijn die je op een bepaald moment toch gaat voelen. "You never walk alone" is in dit verband geen loze kreet!

Er zijn clubs die tussendoor ook nog bevoorrading en verzorging organiseren. Zij doen dit vaak om extra leden aan te trekken. Wandelclub Kadee doet dit bewust niet, om de andere leden van de club die de 100 km niet aankunnen, niet te benadelen. Trouwens het aantal clubs dat dit doet wordt steeds minder en men moet er nu soms ook al extra voor betalen.

Deze richtlijnen zijn gebaseerd op jarenlange ervaring met de Dodentocht. Het staat iedereen vrij deze op zijn/haar manier te interpreteren. Zij geven geen garantie op het succesvol ten einde brengen van de 100 km, maar geven je een toch grotere kans op slagen.

Succes!