

Goed voorbereid op reis met Via Nomade

Tips & tricks voor jou reis



Basisconditie

Een goede basisconditie betekent dat je lichaam gewend is aan langdurige, rustige inspanning en daar goed van herstelt.

1. Wandel met bepakking

Begin met het dragen van een lichte rugzak tijdens je wandelingen en bouw dit geleidelijk op. Zo raakt je lichaam gewend aan extra gewicht en verbeter je je balans en houding. Dit helpt niet alleen je uithoudingsvermogen, maar bereidt ook je spieren en gewrichten voor op langere tochten of zwaardere belasting.



3. Duursporten zijn super goed om te doen

Naast wandelen helpen andere duursporten zoals hardlopen, fietsen of zwemmen om je cardiovasculaire conditie te verbeteren. Deze sporten versterken je hart, longen en spieren, en dragen bij aan een betere algemene fitheid, waardoor wandelen over langere afstanden makkelijker wordt.



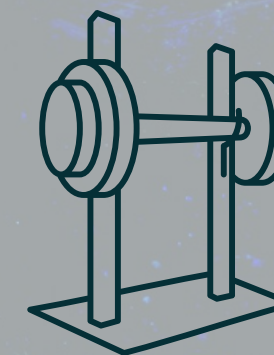
2. Wandel langere afstanden (15-25 kilometer)

Oefen regelmatig met langere wandelingen om je conditie op te bouwen. Start met kortere afstanden en verhoog langzaam het aantal kilometers. Dit zorgt ervoor dat je spieren, pezen en gewrichten zich veilig aanpassen en je uithoudingsvermogen geleidelijk toeneemt, zodat langere wandelingen minder belastend zijn.



4. Train je beenspieren, zeker bij knieblessures

Sterke beenspieren ondersteunen je knieën en verminderen de kans op blessures. Focus op oefeningen voor quadriceps, hamstrings, kuiten en bilspieren. Dit is extra belangrijk als je eerder knieklachten hebt gehad, omdat sterke spieren de belasting op het kniegewricht compenseren en stabiliteit bieden.



Kleding & uitrusting

Drie-lagen-systeem

1. Basislaag : voert vocht af, houdt je droog (wol of synthetisch).
2. Tussenlaag: houdt je warm (fleece of lichtgewicht dons).
3. Buitenlaag: beschermt tegen wind en regen, ademend (Gore-Tex of vergelijkbaar).

Waarom wol tijdens een hike?

- Blijft warm als het nat is: houdt je lichaamstemperatuur op peil bij regen of zweet.
- Voert vocht af: houdt je huid droog en voorkomt afkoeling.
- Geurbestendig: ideaal voor langere hikes of meerdaagse tochten.
- Ademend en comfortabel: voorkomt oververhitting en wrijving.

Waarom een goed regenpak tijdens een hike?

- Waterdicht: houdt regen buiten.
- Ademend: laat zweet en vocht van binnenuit ontsnappen, zodat je droog blijft.
- Winddicht: beschermt tegen kou en tocht.
- Lichtgewicht en duurzaam: comfortabel voor langere hikes zonder zwaar te voelen.

Laag 1



Laag 2



Laag 3



Rugzak

Wat gaat er in mijn rugzak?

- (regen)Kleding
- Handschoenen, muts & buff
- Drinkflessen
- Zonnebril & zonnebrand
- Toiletartikelen (tip: doe deze in een plastic ziplock)
- Liner
- EHBO-kit
- Snacks, voedselpakket & brander
- Elektronica

Let op: je voedselpakket neemt best wat ruimte in, dus houd daar rekening mee bij het inpakken. Het voordeel is dat het elke dag een beetje slinkt.

Een goed georganiseerde rugzak maakt je wandeling een stuk makkelijker. Onze tips:

- Gebruik waterdichte zakken om je spullen te scheiden en te beschermen. Dit kan met stevige plastic zakken, maar drybags zijn duurzamer en lichter.
- Neem minimaal mee. Verwijder bijvoorbeeld onnodige verpakkingen van toiletartikelen vooraf.
- Wees kritisch bij elk item: vraag jezelf af: "Heb ik dit echt nodig?"



Wandelschoenen & stokken

Ingelopen, waterdichte bergschoenen

Draag tijdens je tocht altijd hoge bergschoenen, vooral omdat het onderweg nat kan zijn.

Gebruik je oude schoenen uit de kast? Controleer dan goed de zolen, want bij weinig gebruik kunnen ze loslaten. Daarnaast kun je je schoenen behandelen met wax om ze extra waterdicht te maken.

Waarom wandelstokken gebruiken?

Wandelstokken zijn meer dan alleen een extra handvat. Ze nemen een deel van de belasting van je knieën en enkels over, vooral bij afdalingen. Ze helpen je balans te houden op oneffen terrein en kunnen vermoeidheid verminderen tijdens lange tochten. Daarnaast zijn ze handig bij modderige paden, steile hellingen of het oversteken van riviertjes.

Kortom: met wandelstokken loop je veilig, comfortabel en minder vermoeid – een kleine investering voor veel plezier onderweg.





Succes met de voorbereidingen!

Op onze website is de volledige paklijst te vinden.

<https://www.vianomade.eu/>