

Algemene informatie en tips over bergwandelen in Griekenland

©Annelies Pelt, AnnaHiking, Griekenland



RUGZAK	3
RUGZAK AFSTELLEN	3
RUGZAK BELADEN	3
ETEN EN DRINKEN.....	4
VOCHT	4
MINERALEN	4
SUIKERS	4
GEZONDE SNACKS.....	4
VOETEN	5
SCHOENEN EN VETEREN.....	5
SOKKEN.....	5
VOETVERZORGING.....	5
BLAREN.....	5
WANDELEN	7
WANDELTECHNIEK	7
WANDELSTOKKEN	7
TENSLOTTE... ..	7
PAKLIJST OP WANDELTOCHT	8
STANDAARD.....	8
HANDIG IS VERDER	8
HUTTENTREKKING	8

Rugzak

Rugzak afstellen

Je loopt het best met een rugzak die op jouw ruglengte is afgestemd, met een stevige heupband en een borstbandje. Er zijn rugzakken waarbij je de rughoogte kunt regelen: vraag dan bij de zaak waar je hem koopt of ze je daarbij helpen.

Veel mensen hebben hun rugzak te hoog, dat kan rugklachten geven.

Om je rugzak goed af te stellen doe je het volgende:

- Maak de schouderbanden zo los mogelijk, zodat de zak op je heupen hangt.
- Trek de heupbanden zo strak mogelijk aan, waarbij ze op het bekkenbot hangen.
- Leg je rechterhand op je linker schouder, leg de schouderband plat op je schouder en trek met je rechterhand de band zodanig aan dat hij vlak langs je lichaam ligt.
- Doe hetzelfde met de linker hand op de rechter schouder. De rugzak zit nu strak tegen je rug.
- Zet de borstband op een voor jou prettige hoogte (voor dames meestal bóven de borsten) tegen je borstbeen en trek hem aan.
- Als je rugzak ook bandjes tussen de schouderband en de schouder heeft: zorg ervoor dat die aangespannen staan, maar niet de schouderbanden omhoog trekken. Deze banden zijn meestal aanwezig op hoge rugzakken, om te voorkomen dat de bovenkant gaat zwiepen.

Let wel: dit is de ‘officiële’ techniek die niet voor iedereen het prettigst voelt. Dames dragen vaak liever meer op de heupen, heren meer op de schouders. Persoonlijk heb ik mijn rugzak graag laag op de heupen, zodat hij op de rug ruimte geeft. Heren dragen hem vaak graag juist hoger.

Deze tips zijn er alleen voor bedoeld dat je je beseft hoe je rugzak zit. Mocht je last krijgen van je rug, speel dan eens met de hoogte; het effect kan je verrassen!

Rugzak beladen

Bij het beladen van je rugzak doe je er goed aan om de zware dingen laag en vlak tegen je rug te hebben. Alles wat buiten je eigen zwaartepunt valt, voelt zwaarder en trekt je makkelijk uit evenwicht.

Zorg ervoor dat je je water makkelijk bereikbaar hebt! Bij voorkeur moet je het tijdens het lopen kunnen pakken, b.v. uit een laag zijvak. Een ‘camelback’ ofwel ‘lurkzak’ kan ook heel prettig zijn om regelmatig te kunnen drinken.

Eten en drinken

Stelregel: eet voordat je honger krijgt, en drink voordat je dorst krijgt.

De tips die hieronder staan gelden voor gezonde personen met een goede conditie! Ben je er niet zeker van, raadpleeg dan een arts.

Vocht

Bij het lopen verlies je veel vocht, en dat leidt tot prestatieverlies: een slap gevoel. Op hoogte gebeurt dat nog sneller. Neem voor elke 1000 meter die je hoger doorbrengt dan zeeniveau een halve liter extra water per dag. Dat hoeft niet alleen onderweg; je kunt vóór vertrek 'aftanken' en na aankomst bijdrinken. Zorg er onderweg voor dat je voldoende drinkt om geen dorst te krijgen.

Mineralen

Behalve water verlies je ook mineralen: de belangrijkste zijn natrium (zout) en magnesium. Dit moet je aanvullen, omdat je door het vele extra drinken óók je mineralen uitspoelt; dat kan zelfs hartfalen tot gevolg hebben!

Als je veel zweet, kan het geen kwaad om tijdelijk extra **zout** te gebruiken, tenzij je arts je dit heeft ontraden natuurlijk. Het verband tussen hoge bloeddruk en zout is nog steeds niet 100% aangetoond, en zeker bij een korte periode kun je prima meer zout gebruiken. Het is wel slecht voor de nieren, dus overdrijf het niet.

Een eitje met zout bij het ontbijt, zoute pinda's onderweg en chips na de wandeling zijn goede aanvullers. Neem voor onderweg ook zakjes ORS mee: daarmee maak je een zoutoplossing met het water dat je bij je hebt; verkrijgbaar bij de drogist. Krijg je onderweg hoofdpijn of voel je je duizelig, dan kan dit de remedie zijn en je binnen een paar minuten weer op de been krijgt.

Energiedrankjes als Red Bull geven dit effect ook, maar daar zit wel veel suiker in en niet alle mineralen die je nodig hebt.

Krijg je regelmatig kramp, tijdens het lopen of zelfs in rust, dan kan dat een gebrek aan **magnesium** zijn. Bij de drogist kun je magnesiumtabletten halen.

Suikers

Naast zout heb je ook **suikers** nodig. Gebrek aan suikers geeft ook een slap gevoel.

Er zijn 'snelle' suikers die direct je bloedsuikergehalte omhoog brengen: druivensuiker is een bekende. Maar!! Direct na die 'suikerpiek' gaat je hormoonstelsel aan het werk, wat een -soms nog grotere- daling in het bloedsuikergehalte kan geven.

De 'langzame' suikers zorgen voor een geleidelijke stijging van het bloedsuikergehalte. Deze zitten o.a. in brood, mueslirepen en bananen. Druivensuiker is prima als je je slap voelt, maar vul dat dan direct aan met langzame suikers.

Gezonde snacks

Een heel fijne energiebron wordt gevormd door gedroogde abrikozen. Deze bevatten diverse suikers en mineralen; neem altijd een zakje mee onderweg. Andere droogvruchten als rozijnen zijn ook goed, maar bevatten niet de mineralen van abrikozen.

Met wat lekkere snacks, voldoende water, een pakje vruchtensap, boterhammen, een banaan en een zakje ORS ben je goed voorbereid op een bergwandeltocht.

Voeten

Schoenen en veteren

Enkelomsluitende bergschoenen zijn het beste, omdat je minder makkelijk zwikt en minder op je voeten hoeft te letten tijdens het lopen. Het profiel moet goed zijn, zodat je grip hebt op de ondergrond. De zool moet zo dik en stijf zijn dat je geen steentjes voelt.

Voor de meeste wandelingen is een schoen van categorie B of B-C voldoende. Hogere categorieën hebben een metalen plaat in de zool: onontbeerlijk voor stijgieters, maar vermoeiend omdat de voet niet compleet kan afwikkelen.

Krijg je vermoeide voeten, dan kan een inlegzool of steunzool goede diensten bewijzen. Dit is een kwestie van vragen bij een goede buitensportwinkel en uitproberen.

Bij het veteren is het van belang dat de voorvoet goed strak in de schoen zit zonder de enkel af te knellen. Zeker bij het dalen moet je voorkomen dat je tenen klemlopen in de neus van je schoen!

Een goede techniek is om na het veteren van je voet de veters twee keer om elkaar heen te slaan, en dan pas 'heen en weer' de enkel in te veteren. Sommige schoenen hebben een soort klemmetje op die plek.

Bij het 'heen en weer' veteren van je enkels kun je elke nestel van boven naar onder wikkelen, dat is steviger.

Sokken

Sokken zijn belangrijker dan je wellicht denkt. Sommige mensen kunnen prima lopen op katoenen sportsokken, maar de meesten hebben een wandelsok nodig. Het beste zijn kunststof sokken, al dan niet met wol erin. Merinowol is heerlijk, maar duur en slijt makkelijk. Er zijn sokken voor warme en koudere gebieden, met allerlei zones, dik en dun: ook een kwestie van uitproberen.

Zorg er in elk geval voor dat je sokken geen zoompjes of randjes hebben, want daar loop je makkelijk blaren van op.

Krijg je makkelijk blaren, dan kun je twee laagjes proberen. Er bestaan heel dunne ondersokjes, anders neem je een pantiekousje. Dat laagje blijft als het ware aan je voet plakken; de buitensok plakt aan je schoen, en de wrijving vindt alleen plaats tussen de beide soklaagjes.

Voetverzorging

Zorg ervoor dat je teennagels goed kort geknipt zijn en je voeten zo droog en schoon mogelijk blijven. Je kunt een extra paar sokken meenemen in je dagrugzak, zodat je onderweg kunt wisselen.

Het kan helpen om je voeten 's morgens in te wrijven met kamferspiritus, daar kun je vóór de reis al mee beginnen om de huid te harden. Voor 's avonds na de wandeling bestaan allerlei voetcremes: de meeste bevatten o.a. wat kamferspiritus en diverse verzachtende kruiden.

Liever niet insmeren met talkpoeder: dat vormt met het zweet een koek die juist blaren bevordert!

Blaren

Als je blaren hebt opgelopen: alleen doorprikken als ze je teveel last geven. Een doorgeprikte blaas is erg gevoelig voor infectie!

Als je de blaas echt moet doorprikken: dan aan twee kanten prikken met een ontsmette naald en het vocht er voorzichtig uitdrukken. Goed ontsmetten en afdichten (zie hieronder). Gewone pleisters plakken aan het wondvocht!

Bij een beginnende blaas of 'drukplek' kun je dakpansgewijs een paar strookjes sporttape plakken. Lekker laten zitten tot het eind van je wandelvakantie of tot het er vanzelf afvalt; je kunt er ook mee douchen en zwemmen.

Een ontwikkelde of doorgeprikte blaas kun je afplakken met second skin of compeed; verkrijgbaar bij een drogist. Dit laagje er NIET meer aftrekken, maar net als de sporttape hierboven laten zitten tot het vanzelf loslaat. Het beschermt niet alleen de blaas, maar werkt ook genezend.

Compeed heeft de neiging om aan je sok te plakken en aan de randjes om te krullen. Plak dan een reepje (dun) sporttape aan de randen van de compeed en druk dat goed aan. Compeed is ademend, dus liever niet geheel afdekken met sporttape.

Over sporttape heen is het wél handig om wat talkpoeder te gebruiken: dan plakt het minder aan je sokken. Om (thuis) tape of compeed los te krijgen, kun je je voeten weken in zout water of een bad nemen met wat badzout. De plakrestjes krijg je uit je sokken met wasbenzine.

Wandelen

Wandeltechniek

Stelregel: je neus is altijd vóór de neus van je schoen. En: altijd je hele voet gebruiken, dan heb je meer grip.

Bij het stijgen hel je wat voorover, en zet je -voor je gevoel- eerst je hak neer. Lukt dat niet makkelijk, dan moet je kleinere passen nemen. Probeer zo min mogelijk alleen op je tenen te lopen, want dat belast de kuiten heel erg: spierpijn en dikke kuiten worden je deel.

Bij het dalen is het nóg belangrijker om je hele voet te gebruiken. Ook hier hel je wat voorover en zet je -voor je gevoel- eerst je teen neer. Lekker los in de heupen en knieën en goed meeveren. Vergelijkingen die ik heb gehoord: lopen 'als de dwergen van Sneeuwvitje', of 'als een swingende Surinamer'.

Als het gewicht namelijk op je hakken ligt, kun je makkelijk uitglijden over rollende stenen en achterover vallen. Voorover val je echt niet zo makkelijk! Voor wie kan skieën: het is dezelfde techniek.

Let op je ademhaling, vooral bij het stijgen. Probeer in een ritme te komen met je voeten en je ademhaling.

Dat ritme geldt ook voor de passen zelf. Het geeft helemaal niet als je minipasjes maakt, je komt écht wel boven. Probeer bij stijgen en dalen en vlak lopen hetzelfde pasritme aan te houden, maar alleen de pasgrootte te wijzigen. Nederlanders zijn teveel gewend aan vlak lopen, en willen dan bij stijgen en dalen hetzelfde tempo aanhouden: dat gaat niet.

Wandelstokken

Wandelstokken kunnen je veel steun en hulp bieden. Bij het stijgen gebruik je ook de kracht van je armen, en bij het dalen ontlast je je knieën. Gebruik de stokken in je armritme: linkerbeen naar voren is rechterarm met stok naar voren en omgekeerd.

Voor het afstellen van de stok houd je je bovenarm recht omlaag langs je lichaam en je onderarm haaks naar voren. Neem het handvat in je hand en zet de punt van de stok op de grond: dat is de lengte die hij moet hebben.

Let op: als je gaat stijgen, moet hij dus korter zijn, en als je daalt langer! Dat zie je vanzelf als je je stoklengte afstelt op de helling die je gaat lopen.

Om het lopen met stokken te oefenen houd je de stokken losjes vast en laat ze meeslepen met je armbewegingen. Ben je gewend aan het extra gewicht, dan prik je ze in de grond in hetzelfde ritme. Als je uit ritme raakt, dan sleep je weer een poosje.

Sommige mensen concentreren zich zó op de stokken, dat ze als 'telganger' gaan lopen: linkerarm en stok gelijk met linkerbeen in plaats van tegenovergesteld. Dan helpt het om even te slepen en niet meer op je beweging te letten.

Loop je maar met één stok, doe die dan aan de arm die aan de bergzijde zit. Mocht je uit je evenwicht raken, dan wil je dit automatisch opvangen met je stok. Als die aan de dalzijde is, kan hij wegglijden over de helling en dan val je omlaag. Je kunt in zo'n geval beter tegen de bergwand aanvallen!

Tenslotte...

Vergeet niet te genieten van je wandeling, de bergen, het uitzicht, de rust, de bloemen, vlinders en vogels!

Paklijst op wandeltocht

De temperaturen overdag kunnen in de bergen sterk wisselen, van 12 tot 30 graden! Zorg dus voor wandelkleding die je in laagjes kunt dragen: een of twee t-shirts, een blouse, trui, regenjas. Ook 's avonds kan het fris zijn.

Standaard

- geldig paspoort of identiteitskaart
- ticket
- verzekeringspapieren (of kopie daarvan)
- noodzakelijke medicijnen; eventueel navragen bij de apotheek of een medicijnpaspoort nodig is voor Griekenland voor deze medicijnen (is b.v. het geval bij codeïne-preparaten)
- EHBO-artikelen, zoals sterilon/betadine, hechtpleisters, snelverband, sporttape, middelen tegen maag- en darmklachten, reddingsdeken en blaarpleisters (bv. Compeed of Second Skin)
- ORS-sachets en abrikozen/rozijnen/noten/mueslirepen voor snelle aanvulling zout en suikers
- antizonnebrandmiddel, lippencreme (sunblock) en aftersun
- zonbescherming voor het hoofd (hoed, pet, sjaal o.d.), zonnebril
- bevestiging voor bril of zonnebril: de opticien heeft elastische touwtjes waarmee je bril altijd op z'n plaats blijft
- regenkleding
- warme kleding (het kan 's avonds en zelfs overdag fris zijn!)
- goed ingelopen en hoogsluitende bergwandelschoenen
- waterschoentjes voor beekoversteken
- zakmes (niet in de handbagage!)
- fluitje
- waterflessen
- aspivenin betenpomp, tekentang
- veiligheidsdeken

Handig is verder

- uitschuifbare wandelstokken
- lepeltje (of "spork") als je onderweg yoghurt wilt eten
- zitmatje
- reserve veters en schone sokken (kun je ook als handschoen gebruiken)
- vliegtuighoes (om de rugzak tijdens de vliegreis te beschermen)
- European Health Insurance Card: bewijs dat je verzekerd bent tegen ziektekosten, gratis aan te vragen bij je verzekeringsmaatschappij
- Bij kloosterbezoek onderweg: pareo voor de dames (schouders en benen moeten bedekt zijn), lange broek of de pijpen van de afritsbroek voor de heren

Huttentrekking

Voor de huttentrekking moet je rugzak voldoende ruimte hebben om ook verschooning en overnachtingsspullen en lunchmaterialen voor meerdere dagen mee te nemen. In de hutten zijn matrassen, kussens en dekens aanwezig, en kun je water etc. kopen. De rest moet je zelf meenemen. Je kunt ontbijten en dineren in de hut. Tegenwoordig moet je je afval zelf meenemen.

- laken of lakenzak, kussensloop
- zaklantaren
- handdoek
- slippers of sandalen (bergschoenen mogen niet in de hut)
- evt. kleine verpakkingen van je toiletartikelen zoals shampo en zonnebrandcreme
- warme trui, handschoenen, sjaal, muts (het kan 's nachts en 's morgens vroeg koud zijn!)