



Herfølgespejderne

Vandreture/fodtøj

Fodtøj generelt

For at kunne gennemføre en vandretur eller hike med succes er det af største betydning at fodtøj og sokker er hensigtsmæssige. Fodtøjet skal passe således at tærne kan bevæge sig frit og fodtøjet ikke slubrer. Det bør være smidigt og tilgået for at undgå gnavsår og vabler. Det er ligeledes vigtigt at fodtøjet sidder godt på foden og har skaft så det kan give dig den nødvendige støtte på anklerne. Herved kan du undgå forstuvninger. Endelig skal fodtøjet kunne holde dine fødder tørre. Et par gode vandrestøvler/sko med en god imprægnering er klart at foretrække. Gummistøvler forhindrer foden i at ånde og giver, som almindelige kondisko, ikke tilstrækkelig støtte til dine ankler. Der skal være god plads i støvlen/skoen – også til ekstra sokker (en tynd indersok af uld, bomuld eller svedtransporterende materiale, der kan holde din fod tør og en tykkere ydersok af uld, der kan isolere). Sokkerne skal sidde glat uden at stramme og må ikke have syninger, der kan gnave. Nylonsokker frarådes da det lukker sveden inde og forhindrer foden i at ånde.



Hvilke støvler skal jeg købe?

Der er næsten lige så mange slags støvler, som der findes fødder. Fælles for mange af de gode, er at de har en høj ankelstøtte og en tyk sål så du ikke vrikker om og fødderne beskyttes fra underlaget. Nogle har smalle fødder, andre brede og de fleste mærker laver netop støvler efter en specielt slags fod.

F.eks. laver Meindl fornuftige støvler men de passer bedst til smalle fødder. Hanvag laver bredere støvler men med knap så høj ankelstøtte.

Den bedste måde at finde lige præcis din vandrestøvle er at tage ind fordi en specialist: Friluftsland, Spejdersport eller lignende og få en ekspedient til at vejlede til den korrekte støvle. Forvent en pris på over 500kr for et par fornuftige støvler. De dyrere mærker koster oftest 1000-2000kr men holder også i årevis.

Køb eller gå ALDRIG med andres brugte støvler. Støvler slides præcis til den enkelte og det kan føre til megen besvær og smerte at gå i andres aflagte støvler. Det kan aldrig betale sig!



Hvornår lærer jeg at gå langt?

Lad være med at gå langt i dine nye sko. Gå i dem dagligt noget tid før du går den første længere tur. Vær opmærksom på om de sidder som de skal og juster dem løbende som de udvider sig og tilpasser sig din fod.



Herfølgespejderne

Det kan være en god idé at have en makker at gå med. For det første er det nemmere at komme afsted hvis I har aftalt det og så er det også hyggeligere når man har en at snakke med. Alternativt kan man have musik i ørene hvis man bliver træt af at gå og lytte til naturen!

Lad være med at starte med at gå 45 km. Det vil helst sikkert give dig en masse vabler og du mister følelsen af at det er sjovt at vandre. Hvis du gerne vil gå langt, kan du starte med kortere ture f.eks. 2x15km – 2x25km – 2x35km og til sidst 1x45km, gerne med ca. 14 dages mellemrum mellem turene.

Gode tricks på turen

Det kan være en god idé at have en lille rygsæk med på turen. Heri kan være nogle rene sokker, ekstra vand, lidt snacks og en vind/regnjakke i tilfælde af at vejret slår om.

Sørg for at gå hurtigt og hold pauser, frem for at gå langsom hele tiden. Hold ca. 10 min pause hver time men pas på sidst på turen, benene bliver meget trætte og kan være svære at få gang i igen.

Tag gerne støvler og sokker af ved pauserne. På den måde får fødderne luft og du kan se om det er på tide at skifte sokker. Læg dig gerne med fødderne let opad. På den måde får fødder og ben også vasket en masse affaldsstoffer ud og du vil kunne føle det lettere at gå bagefter.