

Vier handige tips om je voor te bereiden op een wandelvakantie

In het buitenland gaat wandelen er vaak anders aan toe dan in Nederland. Je krijgt bijvoorbeeld te maken met heuvel- en bergachtige gebieden, grote hoogteverschillen en verschillende temperaturen. Het is daarom verstandig om je goed op je wandelreis voor te bereiden. We helpen je op weg met vier handige tips.

Tip 1. Lees je goed in op de reis

Elke bestemming en wandelreis is anders. Het is daarom belangrijk dat je de reis goed kent voordat je boekt. De wandeldagen kunnen namelijk langer zijn dan je gewend bent en veel hoogteverschil hebben. In Costa Rica en Nepal bijvoorbeeld is het terrein vaak heuvelachtig en worden er steile bergen beklommen. In Europa zijn de hoogteverschillen meestal minder.

Bij alle wandelreizen is met een bepaald aantal schoentjes aangegeven hoe zwaar de reis is. Eén schoentje betekent eenvoudige wandelingen met weinig hoogteverschil. Drie schoentjes staan voor pittige wandeltochten van vier tot acht uur in bergachtig gebied. Twee schoentjes zit er tussenin. Ook is het in het ene land warmer dan in het andere en kan het in de bergen een stuk koeler zijn dan in lagergelegen gebieden. Lees je daarom goed in van tevoren. Zo weet je of de reis geschikt voor je is en haal je het meest uit je wandelvakantie. Als je nog vragen hebt over (de zwaarte van) een reis dan kun je deze uiteraard ook aan ons stellen.

Tip 2. Stop je wandelschoenen, een setje kleding en toiletspullen in je handbagage

Het gebeurt gelukkig bijna nooit, maar helaas kan het soms voorkomen dat je koffer later aankomt op je bestemming dan jijzelf. Het is daarom verstandig om belangrijke spullen, zoals je wandelschoenen, een setje kleding en toiletspullen als handbagage mee te nemen, zodat je deze bij de hand hebt. Vloeistoffen en gels mogen mee in je handbagage, maar alleen in verpakkingen van maximaal 100 milliliter. In totaal mag je 1 liter aan vloeistoffen meenemen. Steeds meer toiletartikelen zijn verkrijgbaar in 'travel size' formaat, zodat ze gewoon in je handbagage mee mogen. Handig, want dit scheelt je meteen een hoop gewicht. Gelukkig is de kans klein dat dit gebeurt, maar een gewaarschuwd mens telt voor twee!

Tip 3. Zorg dat je wandelschoenen zijn ingelopen

Wandelschoenen zijn natuurlijk onmisbaar tijdens een wandelvakantie. Heb je nieuwe wandelschoenen gekocht of ga je nieuwe kopen voor je wandelreis? Zorg er dan voor dat je ze inloopt voordat je op reis gaat. De kans op blaren is anders aanwezig. Vooral bij nieuwe wandelschoenen is het belangrijk dat ze naar je voeten gaan staan zodat je er goed op kunt lopen. Maak daarom voorafgaand aan je reis als een paar wandelingen, zodat je schoenen lekker zitten als je vertrekt.

Tip 4. Oefen van tevoren met je wandelstokken

Ga je op reis naar een gebied met hoogteverschillen en wil je graag met wandelstokken gaan lopen? Dan is het handig om van tevoren te oefenen, zodat je weet hoe je je

wandelstokken op reis moet gebruiken. Zo weet je hoe je ter plekke moet gebruiken en kun je ze snel en makkelijk anders instellen als het nodig is. Het is ook handig om ervaringen van anderen te lezen en YouTube-tutorials te kijken over hoe je de wandelstokken het beste kunt gebruiken. Zo ga je goed voorbereid op reis en kun je volop genieten van je wandelvakantie.

Wij raden wandelstokken altijd aan, zeker met hoogteverschillen, het zorgt ervoor dat de druk van je knieën gehaald wordt en is dus beter voor je gewrichten, én het loopt ook gewoon prettiger!