

Træningsforslag til Caminoen og Hærvejen

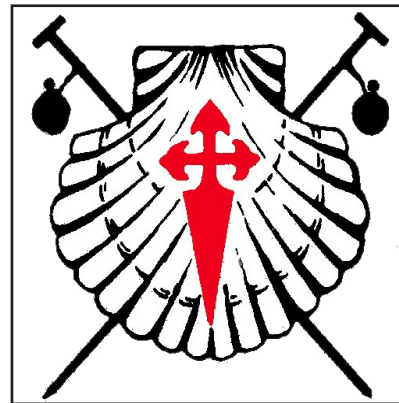
Træning til Caminoen, Hærvejen og andre længere ture.

Hvad skal der til for at kunne gå 20 til 30 km om dagen med en oppakning på godt 7 kg (plus, minus) i en uge eller mere?

Er det så vigtigt at træne, tænker du?

Måske er du vant til løbe, du står måske op og går på dit arbejde hele dagen eller noget helt tredje. Eller du sidder, som de fleste af os, på en kontorstol, det meste af dagen.

Uanset hvad, så er det vigtigt, og en rigtig god idé at være i god, fysisk træning.



Jeg har oplevet en del mennesker som ikke har trænet, som i overhovedet ikke trænet!, og som har gået 300 km uden problemer. Modsat har jeg også oplevet flere, som ikke har trænet, fået vabler og skavanker allerede den første dag, og endelig enkelte, som måtte give op.

Så min holdning er: vær hellere på den sikre side og forbered dig grundigt.

Min klare anbefaling er, at du træner og at du træner grundigt.

Det er i den grad sjovere at have gået 25 km, i 30 graders varme, og så stadig have lidt overskud, end være udkørt og helt flad efter de første 20 km, måske med vabelfyldte fødder. Bare fordi du ikke lige gad at bruge tid på det dersens "latterlige" træning.

Træningen giver dig ikke kun en bedre fysik, din hud på fødderne bliver også væsentlig stærkere, så vabler kan som regel undgås eller i det mindste, så nedsættes risikoen for vabler betragteligt, men du lærer også din krop at kende, når du har presset dig selv under med hjemmelig træning, når du har gået 30 km 2 dage i træk med 15 kg på ryggen.

Så bliver livet på en støvet vej i Nordspanien noget nemmere at have med at gøre.

Den gode nyhed er, at du egentlig bare skal træne til den første uge, du er afsted. Du går dig nemlig i bedre form, når du er i gang med selve turen.

Fodtøj og sokker.

Er der andet end selve træningen, du skal tage hensyn til?

Ja. Fodtøj og sokker.

Begge dele er for nogle mennesker nærmest en religion.

Skal det være støvler, vandresko, kan almindelige løbesko være ok eller måske sandaler?

Og skal det være to par sokker, et par eller hvad med bare fødder i sandalerne?

Min oplevelse er, at har du trænet nok hjemmefra, altså de 300 km, så bliver sålen på dine fødder, altså selv huden, så stærk, at du nærmest kan gå på glasskår. (ok, næsten da) Jeg har gået sammen med en kvinde, som gik over 100 km i bare fødder i et par tynde sandaler. Uden en eneste vabel, netop fordi hun havde trænet og trænet grundigt.

Så tag beslutningen om, hvad du vil gå i og træn så med det.

&Talk
Når du vil arbejde med glæde!

& Talk har ophavsret til alt materiale som du downloader eller læser enten du har betalt for det eller du har fået det gratis. Videregivelse eller kopiering af materialet uden skriftlig tilladelse fra & Talk er derfor ulovlig og vil medføre retsforfølgning med krav om erstatning. Ønsker du at videregive eller kopiere dele af materialet, skal du rette henvendelse til Niels&talk.dk, som herefter tager stilling til om tilladelse til videregivelse eller kopiering kan gives.

©Niels Moestrup, cert.coach Positiv Psykologi - Erhvervspsykologisk Udd. - Master Pract. NLP - andtalk.dk - +45 4040 9547

Træningsforslag til Caminoen og Hærvejen

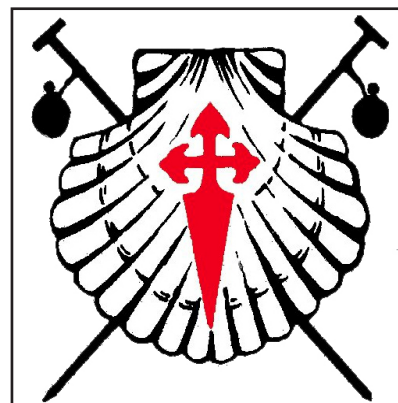
Fodtøj

Skal du ud og købe støvler, så skal de passe som om de er syet til din fod! Helt seriøst. De skal ikke "først gåes til".

Jo, det skal de så alligevel, men det skal føles som om, at de ikke skal! De fleste steder kan du bytte støvlern igen, hvis du blot har dem på indendøre og ikke går rigtig i dem.

Du SKAL prøve en masse støvler, så du er helt sikker på, at du finder de rigtige og det samme gælder for vandresko.

Løbesko og sandaler er ikke så stive i det, skal ikke tilpasses på samme måde.



Til gengæld har hverken sko – uanset art – eller sandaler særlig god støtte omkring anklerne, så hvis du har let til at vride om eller hvis du skal gå i relativt stenet, uvejrsomt og teknisk terrain, så er støvler et must. Især med en del kilo på ryggen. Støvler er meget stive i sålen og det er godt, når du har en del kilo på ryggen, så den øgede vægt fordeles mere over hele fodsålen. Du står altså mere stabilt med støvler. Støvlerne er 2 til 4 gange så tunge – op til 2 kilo i alt – men med træningen betyder 1 kilo eller 1,5 kilo ekstra, intet. Virkelig intet!

Nu er den franske vej på Caminoen ikke specielt stenet ellet teknisk svær, og der er meget få kilometer, hvor man skal være lidt påpasselig i forhold til underlaget. Så her er det vist mere et temperamentsspørgsmål, om du vælger det ene fodtøj frem for det andet.

Min egne oplevelser på Caminoen, i Alperne og i Himalay mht. fodtøj.

Jeg har gået sammen med folk, som har haft almindelige løbesko på, sandaler, trekking-sko og støvler, uden at de har haft problemer. Jeg har også oplevet det modsatte. Dem som har haft problemer, har enten ikke trænet nok, har valgt fodtøj som ikke passede godt nok. Og nogle få, som har været uheldige. Uheld kan man desværre ikke gardere sig i mod, men du kan i hvert fald minimere risikoen ved at træne.

Læder eller kunststof

Hvis du går efter støvler, og blot skal gå på Caminoen, Hærvejen og lignende ture, hvor der ikke et specielt vådt miljø, så vil jeg anbefale læderstøvler uden fugtmembran – som fx goretex eller lign. Det er dem, som dine fødder ånder bedst i og de tilpasser sig dine fødder bedst. Du kan give støvler læderfedt hvis du ved, at vejret bliver regnfuldt i nogle dage, og læderet bliver også blødere af lidt fedt. Hvis du skal gå i meget fugt miljø i meget lang tid, så vil jeg vælge kunststofstøvle med goretex eller lign.

Gaiters

Gaiters kan være gode at have med i rygsækken, hvis du ved, at der bliver nogle dage med regn, især hvis du har poncho på. Fordelen ved poncho er, at den kan gå ud over både dig og din rygsæk. Problemet er, at så løber vandet ned af dine bukseben og ned i dine støvler. Du kan naturligvis tage regnbukser på af en god kvalitet og så vil de gøre det ud for det samme, men det kan være noget af en sauna at gå i regnbukser en hel dag, hvis det er varmt. Hvis det har regnet og vejene er mudret godt til, så er gaiters med til at holde både bukseben og støvler tørre og rene. De fylder ikke meget i rygsækken og vejer ikke meget, og så er de nemme at spænde og hægte på.

&Talk
Når du vil arbejde med glæde!

& Talk har ophavsret til alt materiale som du downloader eller læser enten du har betalt for det eller du har fået det gratis. Videregivelse eller kopiering af materialet uden skriftlig tilladelse fra & Talk er derfor ulovlig og vil medføre retsforfølgning med krav om erstatning. Ønsker du at videregive eller kopiere dele af materialet, skal du rette henvendelse til Niels&talk.dk, som herefter tager stilling til om tilladelse til videregivelse eller kopiering kan gives.

©Niels Moestrup, cert.coach Positiv Psykologi - Erhvervspsykologisk Udd. - Master Pract. NLP - andtalk.dk - +45 4040 9547

Træningsforslag til Caminoen og Hærvejen

Sokker

Også her har alle en mening. Fakta er – igen – at har du trænet meget, kan du gå i bare fødder i dit fodtøj! Min egen oplevelse er, at med et par tynde inderstrømper og et par lidt kraftigere yderstrømper, så er risikoen for vabler også mindst mulige. Når vi får vabler på fødderne, så er det ofte fordi der er friktion mellem sokken og den bare hud. Og efter 6 timer på landevejen, er foden/huden varm, fugtig og (meget) mere sart og så skal der ikke meget friktion til. Har du to par sokker på, af den rigtige slags, så sker friktionen mellem sokkerne = ingen vabler eller nedsat risiko. Men husk, at hver gang du holder pause, så af med fodtøjet og alle sokkerne og lad det hele få luft. Selv 5 minutter gør en stor forskel, selvom du ikke har svedt meget. Du kan eventuel skifte sokker. Husk at vaske sokker så tit du kan komme til det. Vær sikker på at få skyllet sæben godt ud.



Plej fødderne

Fodpleje er også vigtigt. Sørg for at få fjernet den hårde hud og at dine negle er tilklippet godt.

Pas på med brug fodfilen for meget, for så får du slebet den stærke del af huden af. Fodbade er rigtig godt og fodcreme er med til, at du vedligeholder din hud.

Vabler:

Lad mig slå fast. Alle kan få vabler. Nogle er tilsyneladende mere disponeret for at få disse blister på fødderne end andre.

Første regel for at mindske risikoen for vabler er, at du træner, så huden på dine fødder bliver stærkere.

Anden regel er, at du har fodtøj og sokker som passer optimalt, og som er gået til.

Men hvad skal du ellers vide? Der er forsket en del i vabler og jeg har fundet frem til følgende – som ikke bare er "Best Practice" og ammestuesnak.

1. Vabler kommer nemmere, jo varmere klima, du går i.
2. Høj fugtighed på huden, øger risikoen for vabler. Jo tørre fødder du har, jo mere nedsættes risikoen for vabler.
3. Sørg for at holde dine sokker og fodtøj så tørre som muligt og luft dem hver eneste gang du holder pause.
4. Anvend sokker, som ikke suger fugt, men lader fugten passere ud. Uldsokker kan være ok, men forskning viser, at syntetiske sokker er bedre.

&Talk
Når du vil arbejde med glæde!

& Talk har ophavsret til alt materiale som du downloader eller læser enten du har betalt for det eller du har fået det gratis. Videregivelse eller kopiering af materialet uden skriftlig tilladelse fra & Talk er derfor ulovlig og vil medføre retsforfølgning med krav om erstatning. Ønsker du at videregive eller kopiere dele af materialet, skal du rette henvendelse til Niels&talk.dk, som herefter tager stilling til om tilladelse til videregivelse eller kopiering kan gives.

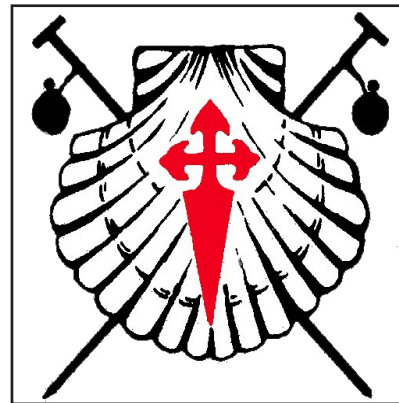
©Niels Moestrup, cert.coach Positiv Psykologi - Erhvervspsykologisk Udd. - Master Pract. NLP - andtalk.dk - +45 4040 9547

Træningsforslag til Caminoen og Hærvejen

5. Jo mere "åndbart" dit fodtøj er, des bedre. Men husker du at lufte fødder og sokker ofte nok, kan du kompensere en smule i forhold til tæt fodtøj.

6. Har du tendens til at få meget fugtige fødder, så kan du anvende talkum eller fx antiperspiranter.

7. Tape har kun en begrænsende, præventiv effekt. Det beskytter ikke mod tryk-skader (som kan give vabler) og forskydninger i hudlaget – som er der, hvor de fleste vabler opstår. Tape beskytter mod at sokker og fodtøj glider mod huden og på den måde giver slidsår og oven på allerede eksisterende, punkterede, vabler.



8. To lag sokker mindsker risikoen væsentligt for at få vabler. Et par tynde, syntetiske lag sokker, som transportere fugten væk fra huden og et par lidt / meget tykkere uldsokker yderst. Det er ikke uden grund, at militær overalt i verden, stort set, bruger to-lagssystemet. Det øger naturligvis temperaturen omkring fødderne og det kræver, at du hænger sokkerne til tørre hver eller hver anden gang du holder pause. Også selvom det kun er 10 minutter. Jeg har oplevet, at de fleste fødder og de inderste sokker tørre helt op ved 10 minutters frisk luft og ca. 20 grader, men ellers kan du skifte til rene sokker og eventuelt drysse talkum på, hvis den er helt gal.

9. Sokker skal altid være rene og nyvaskede. Og være skyllet godt igennem for vaskemiddel. Brug aldrig skyldemiddel. Det har ingen positiv virkning. "Sure" sokker inderholder meget salt, som du har svedt ud, og salt giver stive sokker og suger endnu mere fugt til sig. Så hvis du ikke har adgang til sæbe, så skyl sokkerne grundigt med rent (fersk) vand.

10. Sørg for, at fodtøjet er snørret, så de sidder tæt – uden at stramme. Løst fodtøj kan give slidskaber, især hæl og ved storetåen.

Når du HAR fået vabler, så få dem punkteret så hurtigt som muligt. Et råd er at have en nål med sytråd på, og stik så nål igennem – i gårretningen – og træk tråden hele vejen igennem. Så trækker du væsken ud. Endnu endnu bedre metode er, at du tager en injektionsprøjte, inkl. nål. Nålen laver et større hul end tråden gør, og du kan suge væsken ud. Det større hul er lidt længere tid om at lukke og kommer der stadig lidt væske, så har det nemmere ved at komme ud af et større hul. Igen, husk at hullerne skal være i længderetningen af foden. Ikke på tværs på foden.

Vi har lidt forskellige erfaringer med plastre, når der er kommet vabler. Men både Compeed og Tensoplast i 7 cm – begge på helt tør hud – fungerer.

Også under ekstreme forhold.

Sportstape til små, punktede, vabler fungerer normalt også ok.

&Talk
Når du vil arbejde med glæde!

& Talk har ophavsret til alt materiale som du downloader eller læser enten du har betalt for det eller du har fået det gratis. Videregivelse eller kopiering af materialet uden skriftlig tilladelse fra & Talk er derfor ulovlig og vil medføre retsforfølgning med krav om erstatning. Ønsker du at videregive eller kopiere dele af materialet, skal du rette henvendelse til Niels&andtalk.dk, som herefter tager stilling til om tilladelse til videregivelse eller kopiering kan gives.

©Niels Moestrup, cert.coach Positiv Psykologi - Erhvervspsykologisk Udd. - Master Pract. NLP - andtalk.dk - +45 4040 9547

Træningsforslag til Caminoen og Hærvejen

Træning.

Her er mit forslag til træning inden du skal afsted.

Start senest – og gerne meget før – 2 måneder inden du skal afsted.

Hvor hurtigt eller langsomt skal du gå?

Der er ingen regler, du skal jo netop gå i dit eget tempo.

I træningsfasen er det dog godt at du presser selv.

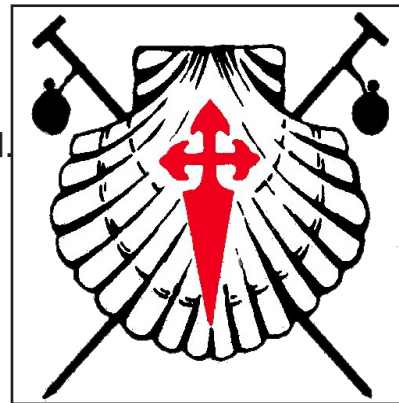
Jo mere du får pulsen op, des hurtigere kommer du i bedre form.

Kan du komme op på 5 km i timen – det svarer til 12 minutter

pr. 1 km – er det fint. Gerne op i mod de 5,5 km/t, når du når

midtvejs i dit træningspas.

(Træningsforslaget er lavet til dig som nybegynder eller i ringe form.)



Uge 1.

Går hver anden dag 5 km uden rygsæk.

Find gerne forskellige ruter, så du får en så afvekslende oplevelse tur som mulig.

5 km er ca. 1 times gang, måske lidt mere u starten. I hverdagen tager du trapper i stedet for rulletrapper og elevatorer. Er du med det offentlige, så stå af et stoppested før eller efter, hvis det kan passe ind.

Gådage:

Mandag, onsdag, fredag og lørdag.

I alt 20 km.

Uge 2.

Øg distancen til 8 km i denne uge. Stadig uden rygsæk.

Har du en fridag, så må du gerne tage en enkelt dag med 10 km.

Gådage:

Mandag, onsdag, fredag og lørdag

I alt 32 km.

Du har nu trænet sammenlagt 52 km.

Uge 3.

Så skal du i gang med 10 km hver anden dag. Tempoet skal øges nu.

Du må gerne få lidt høj puls og lidt sved på kroppen.

I weekenden tager du 15 km om lørdagen.

Stadig uden rygsæk.

Gådage:

mandag, onsdag, fredag og lørdag

I alt 45 km.

Du har nu trænet sammenlagt 97 km.

&Talk
Når du vil arbejde med glæde!

& Talk har ophavsret til alt materiale som du downloader eller læser enten du har betalt for det eller du har fået det gratis. Videregivelse eller kopiering af materialet uden skriftlig tilladelse fra & Talk er derfor ulovlig og vil medføre retsforfølgning med krav om erstatning. Ønsker du at videregive eller kopiere dele af materialet, skal du rette henvendelse til Niels&andtalk.dk, som herefter tager stilling til om tilladelse til videregivelse eller kopiering kan gives.

©Niels Moestrup, cert.coach Positiv Psykologi - Erhvervspsykologisk Udd. - Master Pract. NLP - andtalk.dk - +45 4040 9547

Træningsforslag til Caminoen og Hærvejen

Uge 4.

Du træner stadig hver anden dag. Den ene gang 5 km, den anden 10 km.

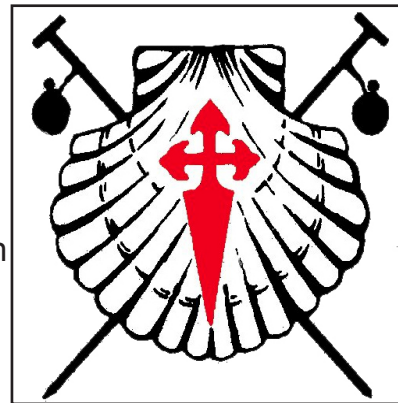
I weekenden en tur på 15 km.

Når du går de 5 km, tager du rygsækken på. Få fat i nogle tomme plastikvandsflasker og fyld dem med vand, så du har ca. 10 kg i din rygsæk. Det er noget mere vægt end du skal have med på turen men lige nu handler det om at træne og at din krop lærer hvad det vil sige at have vægt på.

Gådage:

mandag, onsdag, fredag og lørdag

I alt 35 km.



Du har nu trænet sammenlagt 132 km.

Uge 5.

Du træner stadig hver anden dag. Den ene gang 5 km, den anden 10 km.

Når du går de 5 km, tager du rygsækken på. Få fat i nogle tomme plastiksodavandsflasker og fyld dem med vand, så du har ca. 10 kg i din rygsæk.

Denne weekend skal du gå begge dage og du skal gå 15 km begge dage, også med rygsæk.

Gådage:

mandag, onsdag, fredag, lørdag og søndag.

I alt 50 km.

Du har nu trænet sammenlagt 182 km.

Uge 6.

Du træner stadig hver anden dag. Den ene gang 5 km, den anden 15 km.

Når du går de 5 km, tager du rygsækken på. Få fat i nogle tomme plastiksodavandsflasker og fyld dem med vand, så du har ca. 15 kg i din rygsæk.

Gådage:

mandag, onsdag, fredag og lørdag.

I alt 40 km.

Du har nu trænet sammenlagt 222 km.

&Talk
Når du vil arbejde med glæde!

& Talk har ophavsret til alt materiale som du downloader eller læser enten du har betalt for det eller du har fået det gratis. Videregivelse eller kopiering af materialet uden skriftlig tilladelse fra & Talk er derfor ulovlig og vil medføre retsforfølgning med krav om erstatning. Ønsker du at videregive eller kopiere dele af materialet, skal du rette henvendelse til Niels&talk.dk, som herefter tager stilling til om tilladelse til videregivelse eller kopiering kan gives.

©Niels Moestrup, cert.coach Positiv Psykologi - Erhvervspsykologisk Udd. - Master Pract. NLP - andtalk.dk - +45 4040 9547

Træningsforslag til Caminoen og Hærvejen

Uge 7.

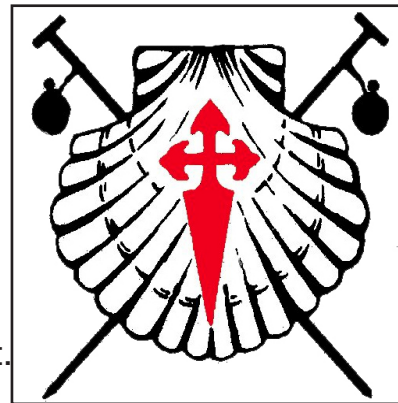
Nu er du ved at være i god træning. Huden på dine fødder er ved at blive stærk.

Du skal nu gå 15 km hver tredje dag. Med rygsæk og 15 kg
I denne, sidste træningsweekend, startende fredag, så lørdag og sluttende søndag, går du 15 km om fredagen, 25 km om lørdagen og 30 km om søndagen. Med rygsæk og med 15 kg i rygsækken. Nu får du og din krop virkelig lov til at mærke hvad det vil sige, at blive presset. Du bliver helt sikkert træt i fødderne alle tre dage. Læg mærke til, at din krop restituerer temmelig meget.

Gådage:

mandag, torsdag, fredag, lørdag og søndag.

I alt 85 km.



Du har nu trænet sammenlagt 307 km.

Uge 8.

Allersidste uge.

5 km hver dag, 5 dage i træk. Ingen rygsæk.
De sidste par dage op til afrejse, slapper du helt af.

Gådage:

mandag, tirsdag, onsdag, torsdag og fredag

I alt 25 km.

Du har nu trænet i alt 332 km.

Husk at:

Sørg for, at du får protein nok.

Ha' vand med på turene.

Stræk ud efter hver tur, især lægmuskler.

Du skal træne, også selvom du får vabler!

Du skal træne, også selvom det regner.

Træn dine forlår.

Du kan med fordel træne dine forlår og balder ved at lave squats.

www.youtube.com/watch?v=aPYCiuiB4PA

Vil du være i hardcore træning, så vil jeg anbefale dig at du tjekker ind hos

Erik B. Jørgensen, som er tidligere Jægersoldat og Siriusmand

<http://komud.dk/traening/>

Erik har læst disse sider igennem og siger god for rådene.

&Talk
Når du vil arbejde med glæde!

& Talk har ophavsret til alt materiale som du downloader eller læser enten du har betalt for det eller du har fået det gratis. Videregivelse eller kopiering af materialet uden skriftlig tilladelse fra & Talk er derfor ulovlig og vil medføre retsforfølgning med krav om erstatning. Ønsker du at videregive eller kopiere dele af materialet, skal du rette henvendelse til Niels&andtalk.dk, som herefter tager stilling til om tilladelse til videregivelse eller kopiering kan gives.

©Niels Moestrup, cert.coach Positiv Psykologi - Erhvervspsykologisk Udd. - Master Pract. NLP - andtalk.dk - +45 4040 9547

Træningsforslag til Caminoen og Hærvejen

Kilder:

Brennan, FH. et al. (2012): Blisters on the battlefield: the prevalence of and factors associated with foot friction blisters during operation Iraqi freedom. Military Medicine. Ultrarun, 2013.

Sanders, JE. et al. (1998): Material Properties of commonly-used interface materials and their static coefficients of friction with skin and socks. Journal of Rehabilitation Research and Development.



Links omkring fødder og fodpleje:

<http://fixingyourfeet.com>

www.blistersprevention.com.au

Vabelplaster, som jeg ikke har prøvet

<http://www.ultrarunshop.com/da/engo-vabelplaster.html>

Her kan du finde ruteplaner:

<http://iform.dk/ruteplanner>

Se videoer fra Caminoen, Hærvejen og Gran Canaria:

www.youtube.com/playlist?list=PL18rx7aCuKyvQKcyTDG5SkIcfeLBASq7c

www.youtube.com/playlist?list=PL18rx7aCuKyt6tZxxcSFjkogEIQSkhBIA

Se videoer om udstyr til din tur:

<https://www.youtube.com/watch?v=q4oXxCxZWcY&list=PL18rx7aCuKyu0xPZDIGV7P9E6N9sAYyTA>

I 2015 går turene til **Den Franske Rute** og **Primitivo**, samt fra **Porto**. Alle tre på ca. 14 dage og ca 300 km.

I august vil det ske på **Hærvejen**. Her er 2 ture, dels fra **Viborg** til **Jelling** og igen fra **Jelling** til **Rødekro**. Begge lidt over 100 km og ca een uge.

Kilimanjaro i oktober og ca. 13 dage, og det bliver det vildste kick at stå i næsten **6.000 meters højde og se solen stå op!**

Datoer er i skrivende stund ikke planlagt, men følg med på www.andtalk.dk og skriv dig op til Nyhedsbrevet det.

Med venlig hilsen
Niels Moestrup

Certificeret coach
Erhvervspsykologisk uddannelse.

&Talk
Når du vil arbejde med glæde!

& Talk har ophavsret til alt materiale som du downloader eller læser enten du har betalt for det eller du har fået det gratis. Videregivelse eller kopiering af materialet uden skriftlig tilladelse fra & Talk er derfor ulovlig og vil medføre retsforfølgning med krav om erstatning. Ønsker du at videregive eller kopiere dele af materialet, skal du rette henvendelse til Niels&andtalk.dk, som herefter tager stilling til om tilladelse til videregivelse eller kopiering kan gives.

©Niels Moestrup, cert.coach Positiv Psykologi - Erhvervspsykologisk Udd. - Master Pract. NLP - andtalk.dk - +45 4040 9547