

# Træningsmanual til længere ture



*Hvad skal der til for at kunne gå 20 til 30 km om dagen med en oppakning på godt 7 kg (og op til 25 kg) i en uge eller mere?*

*De følgende 9 sider er lavet blandt andet i samarbejde med tidligere **jægersoldat og Siriusmand, Erik B. Jørgensen** og er baseret på egne erfaringer med vandringer på **Caminoen, i Alperne, Hærvejen og i Himalaya.***

## **Er det så vigtigt at træne, tænker du?**

Måske er du vant til løbe, du står måske op på jobbet eller 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. På grund af manglende træning. 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 overskud, end at 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.**

Side 1 á 9

& 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.

# Træningsmanual til længere ture



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 selve 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.

## 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 støvlerne igen, hvis du blot har dem på indendøre en dag eller to og ikke går rigtig i dem.

Du **SKAL** prøve en masse forskellige fodtøj, så du er helt sikker på, at du finder de rigtige. 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 over hele fodsålen. Du står altså mere stabilt med støvler. Støvlerne kan veje op til 2 kg, men med god træning betyder 1 kg eller 1,5 kg ekstra, intet. Virkelig intet!

Side 2 á 9

& 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.

# Træningsmanual til længere ture



Nu er den franske vej på Caminoen eller Hærvejen ikke specielt stenet eller 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.

Jeg har gået sammen med folk, som har haft almindelige løbesko på, sandaler, trekkingsko 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 er et specielt vådt miljø, så vil jeg anbefale læderstøvler uden fugtmembran – som fx goretex eller lign. Læder er det, 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.

Side 3 á 9

& 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.

# Træningsmanual til længere ture



## 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. Du kan evt. nøjes med at skylde sokker grundigt i fersk vand.

## 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 så 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.

Side 4 á 9

& 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.

# Træningsmanual til længere ture



3. Sørg for at holde dine sokker og fodtøj er 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.
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, anvendes talkum eller fx antipersiranter.
7. Tape har kun en begrænsende 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 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. Har du ikke adgang til sæbe, skyl sokkerne grundigt med rent 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. Justér i løbet af dagen, da fødderne hæver et nummer eller to.

Side 5 á 9

& 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.

# Træningsmanual til længere ture



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 gåretningen – og træk tråden hele vejen igennem. Så trækker du væsken ud. En endnu bedre metode er, at du anvender 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 af foden.

Vi har lidt forskellige erfaringer med plastre, når man har fået 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.

## 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 en komplet nybegynder)

## 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 elevatore. 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.**

Side 6 á 9

& 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.

# Træningsmanual til længere ture



## 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.

### Gåddage:

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.

### Gåddage:

mandag, onsdag, fredag og lørdag

**I alt 45 km.**

**Du har nu trænet sammenlagt 97 km.**

## 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.

### Gåddage:

mandag, onsdag, fredag og lørdag

**I alt 35 km.**

**Du har nu trænet sammenlagt 132 km.**

Side 7 á 9

& 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.

# Træningsmanual til længere ture



## 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.**

## 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.**

Side 8 á 9

& 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.



# Træningsmanual til længere ture



## Ugen 8.

Allersidste uge.

5 km hver dag, 5 dage i træk. Ingen rygsæk.

De sidste par dage op til afrejse, slapper du helt af.

### Gåddage:

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' rigeligt 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 / sneer.

### Træn dine forlår.

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

[www.youtube.com/watch?v=aPYCiuiB4PA](http://www.youtube.com/watch?v=aPYCiuiB4PA)

### 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](http://www.blistersprevention.com.au)

Vabelplaster, som jeg ikke har prøvet

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

Side 9 á 9

& 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.