

# Wandelschoenen

## 1. Vooraf

- knip je teen nagels
- wandel eerst een paar dagen met oude wandelschoenen en een gevulde rugzak.

Voel je pijn aan de voeten! Breng een bezoek aan de podoloog, steunzolen zouden kunnen een noodzaak zijn. (kies voor een podoloog die veel met sportlui werkt en zelf actief is)

De keuze van een podoloog is ook belangrijk. Kies iemand die je voet volledig uitmeet, niet enkel een voetbad. Een afdruk van een voet is niet voldoende. Zoek iemand die een loopanalyse en drukanalyse maakt van je voet.

Liever wat meer centen aan een podoloog die tijd vrijmaakt voor zijn cliënt en waar je zeker bent dat je onmiddellijk de juiste zool hebt, dan een gevulde wachtzaal... vb [de12deman.com/podologie](http://de12deman.com/podologie)

Koop pas je nieuwe schoenen nadat je je steunzolen hebt ontvangen.

Peesontstekingen of tendinitis hebben niet enkel te maken met te snel wandelen, een niet goed afloop van de voet kan hier ook een oorzaak in zijn.

## 2. Keuze van wandelschoenen

- ga naar een speciaalzaak waar je de nodige advies ontvangt en waar tijd en ruimte mogelijk is om te passen
- Doe dit niet kort voor je vertrek. Doe dit best in de namiddag, dan zijn je voeten al wat meer gezwollen en op een moment waar het rustig is in de winkel.
- *Type*: stel je de vraag voor wat je de schoen zal gebruiken en in welke weersomstandigheden. Welke wegen je hoofdzakelijk zal gebruiken... harde wegen, geaccidenteerde wegen, bos...

A. Lage, soepele schoen voor lichte wandelingen of dagelijks gebruik.

A/B. (half)hoge schacht, goed voor een vierdaagse bv

B. Halfhoge tot hoge trekkingschoen. Kan gebruikt worden voor korte trektochten bv Alpen, Ardennen

B/C. halfhoge tot hoge schoen met een wat stijvere zool

C. Hoge bergschoen voor het zwaardere werk, en ook bij gebruik van zware rugzak

D. Hoge, zeer stijve klimschoen. Deze zijn eerder voor bergbeklimmen en te hard voor een comfortabele wandeling.

en dan heb je nog de sandalen (minder beschermd tegen

weersomstandigheden, geen bescherming aan de enkels, minder beschermd aan de voeten)

- keuze tussen Gore-Tex of niet.

Gore-Tex is een water- en dus winddicht materiaal. Weet dat dit echter niet blijvend is en wanneer je dagelijks lange afstanden wandelt dan dan wordt dit heel snel duidelijk.

*Zelf laat ik dit item niet meespelen in de keuze van mijn schoenen.*

- Meld je probleempunten van je voeten aan de verkoper, vergeet je steunzolen niet bij aankoop van een nieuwe paar schoenen.

- neem eens de schoen in de hand. Plooi ze even in twee. Tors ze in de lengte. Je zal hierdoor al snel zien met welke schoen je te maken hebt.

### **3. Het passen**

- trek de *kousen* aan die je zaal dragen tijdens het wandelen. Nieuwe kousen zijn dikker dan lang gedragen kousen.

- koop ze niet te klein en te smal.

Zodra je een knelling voelt, niet doen. Wees bewust van de raakpunten in je schoen en van de gevoelige plaatsen aan de voeten.

Zorg dat je één vinger achteraan de hiel kan steken wanneer je naar voor schuift.

Een teen mag de schoen nooit raken. Je zou de eerste niet zijn om een blauwe teen te hebben bij en afdaling.

- Niet te groot en te breed.

Je mag niet aanschuiven in de schoen. Daardoor kunnen zich blaren ontwikkelen. Doe de hellingproef in de winkel, zo weet je al snel of je je hiel voelt of je tenen tegen de voorkant.

Zorg dat je hiel niet uitschuift.

- Pas verschillende merken aan.

- Loop je schoenen eerst thuis in. Dan kan je deze eventueel nog nadien terug brengen.

- Weet dat het een goede week à 14 dagen duurt voor je schoen zich één maakt met je voeten.

### **4. Kousen**

Ik draag persoonlijk wollen sokken omwille van de thermoregulerende werking. Geen katoen, katoen kan gaan schuren wanneer ze vochtig worden. Tijdens mijn tocht was ik niet alle dagen mijn kousen, wol is daar dan ideaal voor.

## **5. Draag zorg voor je schoenen**

- verwijder modder na het wandelen.
- laat traag drogen
- gebruik krantenpapier om in de schoen te steken dit absorbeert het vocht.
- geen product op zool en rubber brengen

behandelen en impregneren.

Kies je voor leder dan heb je genoeg aan een klein potje ledervet die je met de vinger aanbrengt op de gereinigde en stofvrije schoen en je draagt hierbij ook zorg voor de natuur.

In tegenstelling tot spuitbussen bij de andere schoenen. Ze nemen meer ruimte in. Ongezond en soms komt er meer product naast de schoen dan erop. Niet milieuvriendelijk, meer gewicht.

**Gun jezelf de tijd en wees kritisch. Eenmaal je de schoenen probeert ga vooral voelen en niet nadenken hoe je loopt. Probeer bij jezelf te blijven. Laat je niet beïnvloeden. Is de verkoper ongeduldig, laat die ongeduldigheid maar bij de verkoper. Voel je dat je opgejaagd bent in de winkel. Stop ermee en keer een andere dag terug. Dit zijn vaak ook elementen die meespelen bij een verkeerde aankoop. Bij twijfel niet aankopen. Probeer ook eens verschillende winkels.**

### ***Mijn persoonlijke keuze:***

*Zelf kies ik voor de B/C , leder en wollen sokken. Mijn veters knoop ik omgekeerd dicht vanaf de enkel en los in de zomer.*

*Ik heb een doorgezakte voorvoet, hierdoor kan ik geen dunne, plooibare schoenzolen dragen en zijn stuggere noodzakelijk en zeker wanneer ik een rugzak draag. Jammer, want sandalen had ik wel zien zitten, helaas! Zo zie je dat een schoenkeuze afhankelijk is van ieder zijn eigen voet. Hou in je achterhoofd dat jou voeten jou leven dragen, ze zijn gevormd door jou leven.*

*Opgemaakt door Jasmine Debels  
www.debelsjasmine.com*