

Tips voor een geslaagde wandeling

Goede schoenen, een kop koffie en een lekkere borrel. De Tocht om de Noord lopen kan best maar je moet je wel goed voorbereiden. Wandelcoach Eltjo Glazenburg geeft vijf looptips.

MATTHIJS SORGDRAGER

De goede schoen

„De tenen moeten piano kunnen spelen in de schoen”, vertelt Glazenburg en de neus van zijn schoenen wiebelt mee. Tijdens het wandelen zetten de voeten vaak wat uit dus de schoenen moeten altijd een maatje groter zijn dan de gewone schoen. Je kunt altijd aan de verkoper vragen of je de schoen binnen mag uitproberen en, als hij toch niet goed zit, kan ruilen. En dan het type: legerkistjes zijn echt niet nodig in het platte Groningse landschap. Een lichte schoen is prima. Wie wat meer stevigheid in de enkels wil, kan voor een hoge kiezen, maar zelfs dat is geen vereiste.

Koffie en een borrel

Kilometervreters. Hij ziet ze bij elke tocht, maar het is niet aan hem bevestigd. Tijdens de Tocht om de Noord loopt Glazenburg daarom niet twee keer 40 maar twee keer 25 kilometer. „Dan heb je ook de tijd om op een bankje te zitten, lekker even om je heen te kijken en een kopje koffie te

drinken.” Met suiker en melk? Dat kan „Maar liever heb ik er wat sterkers in. Gezellig toch?”

Rust uit en geniet

Rust goed uit tijdens het lopen. „Zo om de 10 kilometer.” Hij kan het niet genoeg benadrukken, ten eerste kun je dan genieten van het uitzicht. Daarnaast, weet Glazenburg, „Als je niet genoeg rust pakt, ga je het de laatste kilometers heel erg zwaar krijgen”. Zelf bereidt hij zich goed voor. In zijn rugzak zitten kleine, opgerolde matjes van piepschuim. Zo krijgt hij nooit een harde kont en het houdt de koffiekannet warm.

Afstandmeten.nl

Niets vervelender dan verdwalen, weet Glazenburg. Hij houdt van een goede wandeling, maar 10 kilometer extra hoeft ook weer niet. Daarom gebruikt hij altijd de app afstandmeten.nl Op de computer vult hij de route in die hij wil lopen en deze route kan hij op zijn telefoon tijdens het lopen weer terugvinden. „Hiermee verdwaal je nooit.”

Cooling down

„Van wandelen word je stijf.” Glazenburg heeft er een oplossing voor: even goed rekken en strekken. Hij doet het voor. „Dit is erg belangrijk”, vindt hij. Want stijf worden is niet alleen vervelend. „Het is ook best gevaarlijk als je met de auto terug naar huis rijdt.”