

## **Gode råd**

Folk er forskellige, men andres erfaringer er alligevel gode at få forstand af.

Jeg har gennemført Hærvejsvandringen to gange, i 2006 og 2008. I 2006 brugte jeg de alleryderste depoter af energi – havde helt klart ikke trænet nok. Læggen på venstre ben var hård som træ i flere dage bagefter, der var vabler på alle tærne, lilletåneglene faldt af, og huden på begge fødder blev skiftet ud, så fødderne var lyserøde og sårbare i flere uger. I 2008 derimod kom der ikke en eneste vabel, og selv om turen tog på kræfterne, kunne strabadserne soves væk på et par nætter. Noget må jeg have gjort rigtigt anden gang. I det følgende noterer jeg nogle ting ned, som virkede for mig. Det er ikke sikkert, de virker for andre. Jeg håber, at andre vandrere vil kommentere, korrigere og bidrage med deres egne erfaringer og fif

### **Hvordan forbereder man sig?**

Man skal vandre meget – dels for at træne musklerne, dels for at finde ud af, hvordan fødderne skal have det for at være i topform. Det er en god ide at tage den afkortede vandring første gang og støde til feltet om onsdagen.

### **Fodtøj**

Vandring siges at være en billig sport. Det kan godt være. Jeg har nu måttet investere i flere par sandaler og støvler, før jeg ramte de rigtige. Selv dyrt fodtøj kan være fortrinligt de første 15 km, men så er grænsen nået. Støvler skal endelig købes rigeligt store. Fødderne udvider sig på en lang vandring. Min normale skostørrelse er 40, men vandrestøvlerne er str. 42. Det er herrestøvler, som er bredere end damestøvler. Fødderne elsker det.

Sokkerne er vigtige. Småting kan gøre udslaget mellem tilfredse og værkende fødder. Da jeg startede i Fodslaw, kom der et godt råd fra en af veteranerne: Hav altid to par sokker på! Det er et godt råd, men to par tynde hårde bomuldssokker duer ikke. Inderst har jeg et par sokker, som sidder godt på foden og er bløde og frottéagtige under fodsålen og rundt om tærne. Yderst et par almindelige bløde herresokker. Hvorfor herresokker? De kan fås store nok, og de koster ikke ret meget. Sokker med stopninger og hårde sømme giver vabler på ingen tid.

En lille indlysende ting, som alligevel drillede mig det første år: Når man snører støvlerne, skal de sidde godt fast omkring anklerne, men ude over tærne skal snørebåndene være ret løse. Man skal kunne sprælle med tærne inden i sokkerne inden i støvlerne.

Om morgenen gælder det om at være meget opmærksom på fødderne. Hvis der er noget som helst, der virker forkert, skal det rettes med det samme. Pyt med, at ALLE de øvrige vandrere overhaler imens. Man skal være på god fod med fødderne hele dagen, så de skal forkæles. Der er afregning ved kasse et.

Det er ikke en god idé at gå 300 km i de samme støvler i sommerens hede, som jeg gjorde i 2006. Det er bedre af skifte fodtøj ind imellem. Hvis man spørger pænt, vil saniteten godt tage ens skiftefodtøj med i en af bilerne.

### **Vabler**

De er rigtig trælse. Jeg har altid en rulle tape fra apoteket med i rygsækken, og så snart der er det mindste tegn på en vabel, bliver stedet taped over for at mindske gnidningsmodstanden. Tapen skal være af den tynde slags, der let kan pilles af. Den stærke slags, der ligner plaster, sidder for godt fast. Man kan selvfølgelig bide smerten i sig og tappert vandre videre, indtil vablen kan blive behandlet af saniteten ved næste rast, men uden tapen er vablen sandsynligvis blevet større.

### **Hvad nu, hvis det regner?**

Så bliver man våd. En let byge er ingen skade til. Den køler, og som regel går man sig tør på kort tid. Et billigt plastoverslag kan tage det værste af en større byge, hvis man kan få det fumlet ud af hylsteret i tide. Hvis der er udsigt til længerevarende regn, kan en paraply anbefales. Kommer der et kortvarigt skybrud, kan man være heldig og helt undgå at blive våd blot ved at stå helt stille under paraplyen. Ulempen ved en paraply er, at man ikke kan svinge armene frit, og den skal bæres, enten den er i brug eller ej. En hel dags regn er modbydelig – men den risiko må man tage, hvis man er med på Hærvejsvandringen.

Dagsregn kan give masser af vabler. De er svære at undgå med våde fødder i våde sokker i våde støvler. Der er et kneb, som kan bruges, men med måde. Jeg har selv brugt det på korte ture på 10 km, og det virkede fint. Der skal bruges to kraftige husholdningsplastposer (11 liter) og et par elastikker. Når man har fået alle de vabler, man har lyst til på én dag, tager man plastposerne på udenpå det inderste par sokker og så det andet par sokker udenpå. Elastikkerne holder plastposerne oppe, så de ikke hænger nede om anklerne. Fødderne bliver alligevel våde, for sveden kan ikke fordampe, men der dannes ikke så nemt vabler, fordi plastposerne reducerer gnidningsmodstanden. Det er bestemt ikke sundt for fødderne, og det duer ikke til sandaler, men det kan gøre livet lettere på de sidste 10 km af en regnvåd dag.

### **Hvad nu, hvis det bliver for varmt?**

Ekstra væske, solcreme med høj faktor og en trekkinghat med skygge.

### **Hvordan overlever man strabadserne?**

Drik nok hen over dagen og spis nok! Aftensmaden skal nok glide ned endda og i rigelige mængder.

Det hjælper at vide i forvejen, hvor dagens hårde strækninger er, og hvor man kan få en is eller en anden belønning. Veteranerne vil gerne berette.

Det hjælper at snakke med nogen og især, hvis man går kold i dagen løb. Den ene kilometer efter den anden forsvinder, mens man lytter til en god historie.

De, der har gået vandringer før, siger, at det vigtigste er at finde sit eget tempo og så holde sig til det. Det kan være vanskeligt for en førstegangsvandrers. Her hjælper kun erfaring. De første morgener lod jeg mig suge med af flokken og stæsedede af sted, meget stolt over at kunne følge med. Det var dumt. Lad de hurtige vandrere piske af sted. Man skal sandsynligvis være på stikkerne i over ti timer, så det gælder om at spare på kræfterne.

Et godt råd er at vælte træer nogle gange i løbet af dagen. Nogle mener, det ikke virker. Det kender mine ben ikke til. Så snart de begynder at værke, griber jeg fat om et træ og strækker lægmusklerne. Det virker mirakuløst hver gang. Det kan også anbefales at gøre gymnastik i løbet af dagen.

Det virker godt at "pakke" fødderne om morgenen. Det lyder dramatisk, men det er yderst praktisk, hvis man ved, hvor ens fødder er sårbare. Erfaringen viser, at to af mine tæer af en eller anden grund får vabler på den yderste spids. De får en omgang tape på forhånd. For mange år siden gik jeg med for små sko, og det gør, at begge fødder har en "underliggertå". Tå nr. fire kiler sig ind under tå nr. tre, og huden kommer i klemme. Det gør vanvittig ondt. Det klares nemt med et smalt stykke Artiflex, der lægges under en tå, over en tå, under en tå, før sokken kommer på. Hvis læseren ikke ved, hvad Artiflex er, så fortvivl ikke. Det lærer man på vandringen. Artiflex er et stof, der ligner pladevat, men er stærkere og blødere. Det fås i ruller med en bredde på ca. 10 cm. Saniteten bruger masser af det på turen.

Min vandrekammerat, Rita, kender et andet godt kneb. Før hun kryber i soveposen om aftenen, masserer hun fødderne med en god creme. Om cremen har nogen virkning, ved jeg ikke, men massagen gør godt.

Det gælder om at tænke sig om og bære så lidt som muligt. I stedet for en tung pung kan man nøjes med nogle mønter i bukselommen og en pengeseddel i en plastpose.

Husk en plastpose til mobilen, hvis det skulle regne.

Hvis alt er ved at gå i kage, så snak med damerne i saniteten. De har alle gået turen selv og er meget forstående. Man kan sågar få et knus, hvis det virkelig kniber.

Går det helt galt, er rutebilen og toget opfundet. Der er altid nogen, der må give op. Men giv ikke op for tidligt. Selv om turen i 2006 var barsk, var det forunderligt og bevægende at overskride ens fysiske grænser.

Jytte Holm  
Fodslaw Silkeborg