

----- Forwarded message follows -----

Date sent: Sat, 19 Apr 2003 12:55:59 +0200
From: jrottier@12move.nl
Subject: **La Grande Randonnee Bericht 2a: Sittard/Maastricht**

Beste allemaal,

Ik had in bericht 2 nog een hoofdstuk vergeten. Dat komt hierbij vanuit Maastricht. (Merk op dat ik de titel heb gewijzigd. Meer toepasselijk)

Over het fysieke.

Er valt over lopen veel te zeggen, maar zeker is dat er een zware fysieke component aanzit. Ik had wel getraind maar op continu lopen met 20+ kg kun je nauwelijks trainen. Na een bepaalde tijd ga je over een grens heen en het enige dat je kunt doen is je lichaam goed beluisteren, reageren en eventueel indien noodzakelijk rust houden.

Na vertrek bleek tot mijn stomme verbazing dat de schoenen waar ik 7 jaar op gelopen had (maat 42) na twee dagen echt te klein bleken, met name rechts. Een bloeduitstorting onder de grote teen nagel was het gevolg. Dit – gecombineerd met de kou van de eerste periode - was niet plezierig. Ik heb dan ook vanaf de IJssel (tussen Brummen en Doetinchem) in Arnhem nieuwe schoenen gekocht. Ben daarbij te snel te werk gegaan en had dus niet de goede. Na twee dagen lopen bleek dat ik meer schade dan profijt had en met behulp van een aardige camping eigenaar in Doetinchem nog een keer schoenen gekocht. Daar loop ik nu al weer enige tijd met succes op. En let wel: Maat 43 1/2!!! Hoe is het mogelijk dat ik jaren met plezier en zonder last op maat 42 heb gelopen?

Het resultaat was wel dat ik enige tijd met behoorlijke blaren heb gelopen. Na twee weken was ik dat allemaal kwijt.

Spierpijn had ik in het begin niet maar na 3 dagen kwam dat op: kuiten, heupen en schouders. Na 5 dagen was ik dat allemaal kwijt en ik loop nu als een kievit. Overigens soms wel sneller en prettiger dan andere dagen maar dat zijn de ups en downs van het lopen.

Het waterverbruik is 2 liter per 20 km. Als de temperatuur boven de twintig graden is komt daar 250 ml per 5 graden bij. Als het boven de 25 graden komt weet ik niet of ik nog loop. Het zal dan wel een tropen rooster worden. Het water wordt overigens bijna allemaal uitgweet. Plassen gebeurt bijna niet (250 ml per dag). Na ongeveer een week was mijn lichaam in een evenwicht. De overgang naar warm weer zorgde er overigens wel voor dat ik water in gewrichten begon op te slaan (dikkere enkels en onderarmen). Wat ik daarmee moet als het echt warm is weet ik nog niet.

Slaap gaat prima en bijna teveel: met de zon onder en op: 10 uur slaap. Ik rust goed.

Meer fysiek gemak en ongemak is er niet. Ik heb net wat wijzigingen in de uitrusting aangebracht en wat overtollige kleding verwijderd en wat lichtere aangebracht. Dat scheelt toch bijna weer een kilo. Het totale gewicht dat ik draag is 's ochtends tussen 23-25 kilo en 's avonds 2 kilo lichter (water is op). Dat is aan de zware kant. Wellicht wijzig ik nog wat: 20 kg is het ideale.

Tot zover deze aanvulling op mijn bericht over het Nederlandse traject. Op naar België (op eerste Paasdag).

Prettige Pasen en Groet, Hans

----- End of forwarded message -----