



Het geheim van blarenvrije voeten



Blaren ontstaan door de combinatie van wrijving, warmte en vocht. Voetpoeder en schone sokken helpen, maar wrijving is onvermijdelijk. En hoe vast je de veters ook strikt, je voorkomt er niet mee dat je voeten enigszins heen en weer glijden met elke stap. Dus, het is naïef om te verwachten dat jouw voethuid de vijandige omgeving in je kisten kan overleven na meer dan tienduizend stappen. En je gaat in de komende opleiding héél veel lopen! Meer dan je ooit gedaan hebt, met grotere gewichten en over langere afstanden dan je ooit gesjouwd hebt of voor mogelijk houdt.

Het GEHEIM:

- **Verwijder eelt.** Eelt is een verdikking van de hoornlaag. Vaak is deze geel of ietwat glazig, soms zelfs bruin. De verdikking ontstaat wanneer er veel druk op een bepaald gedeelte van de huid staat of er wrijving plaatsvindt. Vijl met een goede voetvijl (bijvoorbeeld met een puimsteen gedeelte) alle eeltige delen van je voeten. Maak de hiel en de bal van de voeten net zo soepel als de boog. Dit proces zal weken duren, dus wees geduldig. Ga desnoods de eerste keer naar een pedicure.





- **Hydrateer je voeten.** Na iedere vijlbehandeling, is het tijd om je voeten te hydrateren. Masseer je voeten bijvoorbeeld in met 'Etos Voetverzorging voedende crème' of met 'Etos Voetverzorging klovencrème'. Het doet wonderen. De crème zal helpen om je voeten gehydrateerd en buigzaam te houden. Ook na en lange mars helpt deze verzorging je voeten te herstellen.



- **Knip je teennagels.** Je moet je teennagels regelmatig knippen. Knip ze recht af om ingroeien te voorkomen. Vijl daarna de scherpe punten. Dan gaan de nagels niet in je sokken haken. Hierdoor ontstaan gaten. Dat leidt tot extra wrijving en dus blaren



- **Smeer in met een anti blaarmiddel.** Dit is zeer belangrijk voor een mars! Koop bijvoorbeeld 'Antiwrijvingscrème 100 ml van APTONIA' (via DECLATHON op internet). Je kunt dit tijdens de opleiding ook goed gebruiken voor het beschermen tegen wrijvingswonden van de dijen, heupen (t.h.v. de heupband van de rugzak) en liezen.



- **Zorg voor de juiste uitrusting.** Je krijgt van Defensie standaard Meindl of HAIX gevechtslaarzen verstrekt. Dit zijn geen slechte laarzen, maar ze zijn niet voor iedereen de beste keuze. Daarom worden tijdens de vooropkomst je voeten gemeten. Neem daarom je steunzolen mee als je die hebt. De volgende types kunnen dan worden geadviseerd:



de ALTBURG Warrior Microlite, de LOWA Mega Camp en de HANWAG Special Force LX. Je kunt ervoor kiezen die laarzen voor te schieten (1 of 2 paar). Je kunt er dan op inlopen. Na je opkomst krijg je het geld terug. Onderhoud je kisten goed met de door de leverancier geadviseerde wax. Smeer nooit met KIWI glans (droogt uit en belemmert het ademen van het leer). Dit is uiterst belangrijk! Je krijgt per paar ook 2 paar sokken van het merk Cover Threads en speciale inlegzooltjes die zijn gebaseerd op een voetafdruk en de stand van je kniën.



De Altberg Warrior Microlite



Cover Threads socks

Tot slot:

Houd je nagels goed bij.

Vijl je eelt regelmatig.

Hydrateer regelmatig je voeten.

Smeer een antiblarenmiddel circa 15 minuten voor het marsen.

Zorg voor goede, droge en schone sokken.

Was je voeten goed als je daar de gelegenheid toe hebt en hydrateer direct daarna.

Rust bij zwaar vermoeide voeten met de voeten hoger dan je romp.



Zorg goed voor je voeten en voorkom dit!