



Tips voor tijdens het wandelen. Bron: KWbN

Zorg voor voldoende water en.....smeren !!

- Pas het wandeltempo aan. Hierdoor produceer je minder warmte en hoeft het lichaam dus minder warmte af te voeren. Las ook regelmatig/vaker pauzes in.
- Zorg ervoor dat je niet uitdroogt. Daarvoor moet je voldoende en tijdig drinken en alcohol vermijden. Je vindt onderaan dit artikel onze tips over voldoende drinken.
- Eet niet te veel en zeker geen moeilijk verteerbare kost. Het verteren van voedsel produceert warmte en je hebt het al warm genoeg!
- Zoek regelmatig verkoeling. Ga in de schaduw lopen als dat mogelijk is. Besproei jezelf met fris water, houd je hoofd onder de koele kraan of leg een koele handdoek in de nek.
- Draag luchtige kleding van ademend materiaal dat het lichaam zoveel mogelijk bedekt tegen de zon. Met strakke kleding is het moeilijker om warmte kwijt te raken. Meer tips voor je uitrusting bij warm weer, [lees je in dit artikel](#).
- Voorkom verbranding: gebruik een zonnebrandcrème met een voldoende hoge beschermingsfactor. Een hoed of pet kan je enige bescherming bieden tegen een zonnesteek. Bescherm ook je nek tegen de zon. [Check voor je op pad gaat altijd de zonkrachtverwachting](#), want ook met wolken voor de zon kun je soms verbranden.
- Wees alert op symptomen als hoofdpijn, misselijkheid of duizeligheid. Die kunnen wijzen op een vochttekort of [een zonnesteek](#).
- Het advies om op warme dagen zouttabletten in te nemen, is achterhaald. Zouttabletten verergeren het probleem. Drink voldoende en vul het verloren zout aan via het zout in de normale voeding. Isotone sportdrank is ook een goede manier. Je leest er meer over in dit [artikel over zout](#) en dit artikel over [sportdranken](#).
- Vermijd bij extreme hitte als je zelf je dag kan indelen de warmste momenten van de dag. Het heetst is het vaak in de tweede helft van de middag en aan het begin van de avond. Tussen 12 en 15 uur is het risico op verbranden echter juist het grootst.

Er zijn 6 rustplekken waar consumpties verkrijgbaar zijn. O.a. bij de WIOS.
Voor meer plekken zie pagina 2.

De starttijden worden niet aangepast.

Telefoon marsleider: **06-1054 1705**



De Eikenhorst Wijchen
Staddijk 1
6603 LM Wijchen
www.eikenhorstwijchen.nl



Camping bij de 3 Linden
(Alverna gemeente Wijchen)
<http://www.bijde3linden.nl>



Cafe Sterrebosch(Wijchen)
www.sterrebosch.nl



Recreatiecentrum Heumens Bos (Heumen)
www.heumensbos.nl



Boscafé Zweef Inn, Malden
<https://zweefinnmalden.nl>

