



MOONWALK GRONSVELD DE HEL VAN HET ZUIDEN

2025

VOORBEREIDINGSTIPS MOONWALK

Het meedoen aan de Moonwalk vergt enige voorbereiding. Er komt meer bij kijken dan alleen de reis, per auto, naar de startplaats. Wat doe je bijvoorbeeld bij slecht weer of als het weerbericht temperaturen van rond de nul graden belooft? Welke schoenen passen het beste bij je voeten? Zijn de schoenen die je wilt dragen ook waterdicht, want dat is bij het lopen van een Moonwalk wel van belang. Hoeveel training vereist een Moonwalk, wanneer gaan jullie oefenen en ervoor zorgen dat iedereen al eens minstens 12 kilometer in de benen heeft? Wat kun je onderweg het beste eten en drinken? Kies je bewust voor gezond, of maakt dat niets uit? Het kan de wandelpret enorm bevorderen wanneer je jezelf goed voorbereidt.

Op de volgende pagina's van deze MoonwalkTalk geven we uitleg over een aantal zaken en lees je over de 'thuisopdracht'. Plan een of meerdere groepsbijeenkomst in om voorbereidingen te treffen en te werken aan de 'thuisopdracht'.

Als je nog vragen hebt, blijf er niet mee zitten, stuur een mail en vraag om advies. Richt je mail aan Leon Hoenen leon@jongnl.nl.

Kleding

Wat betreft kleding zijn er vele mogelijkheden. Het is vooral belangrijk dat je kleding kiest waarin je jezelf goed kunt bewegen. Je kunt het beste, zeker als het koud wordt, meerdere dunne laagjes aan doen. Wanneer je het tijdens het wandelen warmer krijgt kun je een laagje uit doen zonder dat je het direct weer te koud krijgt. Bij regen is het prettig wandelen wanneer je ademende regenkleding draagt, zo blijft de nattigheid buiten. Zorg ook voor een hoofddekkel in de vorm van een muts (bij de start krijgt elke deelnemer een MoonwalkMuts) of pet. De hele nacht een paraplu meedragen is niet handig. Luister goed naar het weerbericht, wanneer regen voorspeld wordt, neem dan zeker passende regenkleding mee.

Schoenen

Door de vele regenval van de afgelopen weken is de route nat en is er veel modder. Hoge wandelschoenen zijn aan te bevelen. Schoenen moeten aan enkele eisen voldoen. De schoenen moeten ingelopen zijn, soepel en gemakkelijk (niet te strak) zitten en vooral voldoende hoog en waterdicht. **Waterdichte schoenen is echt noodzakelijk want het terrein is zompig en nat. Je voeten zwellen namelijk iets op na een tijdje lopen.** Oneffenheden aan de binnenkant of kapot binnenwerk zijn uit den boze. Dikke zolen voorkomen dat je na een paar uur ieder steentje voelt. De hedendaagse sportschoenen zijn niet echt geschikt voor een Moonwalk. Bij flinke regen of plassen heb je snel natte voeten. Met doorweekte voeten ben je kansloos.





Sokken

Ook de keuze van sokken is erg belangrijk. Het zou zonde zijn, als je goede schoenen hebt en last krijgt omdat je slechte sokken draagt. **Wollen, badstof of katoenen sokken, zonder naden en van niet te grove structuur zijn goed. Speciale wandelsokken zijn top!!** Wanneer je sokken niet al te grote naden hebben, kan je het beste je sokken binnenstebuiten dragen. Zorg dat ze na het wassen zacht zijn. Goede sokken helpen blaren voorkomen!

Rugzak

Zoals je weet loop je de hele Moonwalk met (lichte) bepakking. Leg alles wat je mee wilt nemen bij elkaar. Begin met de zwaarste dingen in de rugzak te stoppen (onderin) en doe de dingen die je onderweg nodig denkt te hebben bovenop of in een zijvakje. Handig is om alles apart in, afsluitbare, plastic zakjes te verpakken. Zo kan er zeker geen water aan komen. Zorg dat je een fles water bij de hand hebt, zodat je regelmatig een slok kunt drinken. Op elke post is een jerrycan aanwezig waar je water kunt tappen. Dingen aan je rugzak hangen is 'not done'. Het loopt irritant, het zwaait en je kan het verliezen.



Licht

Het is belang dat je tijdens de Moonwalk voldoende kunt zien en dat je gezien wordt. **Elke deelnemers is verplicht een lichtgevend hesje en een hoofd(kop)lampje (zie foto) te dragen. Ook is het, uit veiligheidsoverwegingen belangrijk om een knipperend rood lampje op de rug/rugzak te bevestigen. Achteropkomend verkeer kan je dan beter zien. Onderweg kom je situaties tegen waarin het belangrijk is dat je goed gezien wordt.** Met een hoofdlamp heb je je handen vrij. Dat is wel zo handig.

Voeding

Wandelen kost energie, wandelen met een lege maag is dus niet aan te raden. Neem ongeveer anderhalf uur voor de Moonwalk een goede stevige maaltijd. Voor tijdens de tocht geldt: Let op met het eten van snoep en de zogenaamde 'gezonde' koeken (sultana, liga) en het drinken van energiedrankjes. Deze zitten boordevol suiker, wat ervoor zorgt dat je je even energiever voelt en daarna volledig inkakt. Niet handig als je nog een paar uur door moet. Drink voldoende water. Als je dorst krijgt ben je eigenlijk al te laat. **Goed drinken dus!** Tijdens de Moonwalk zijn er twee posten waar je iets te eten krijgt van de organisatie. Op diverse posten kun je water tappen.



Kilometers in je benen

De Moonwalk is inclusief de aanlooproutes 22 kilometer lang. Als je niet gewend bent om deze afstand te lopen is het goed te oefenen met lopen. Ons advies is, vooraf aan de Moonwalk, zeker één keer een afstand van 12 kilometer in je benen te hebben. Loop dan ook met de schoenen en sokken die je tijdens de échte Moonwalk ook aan wilt doen.

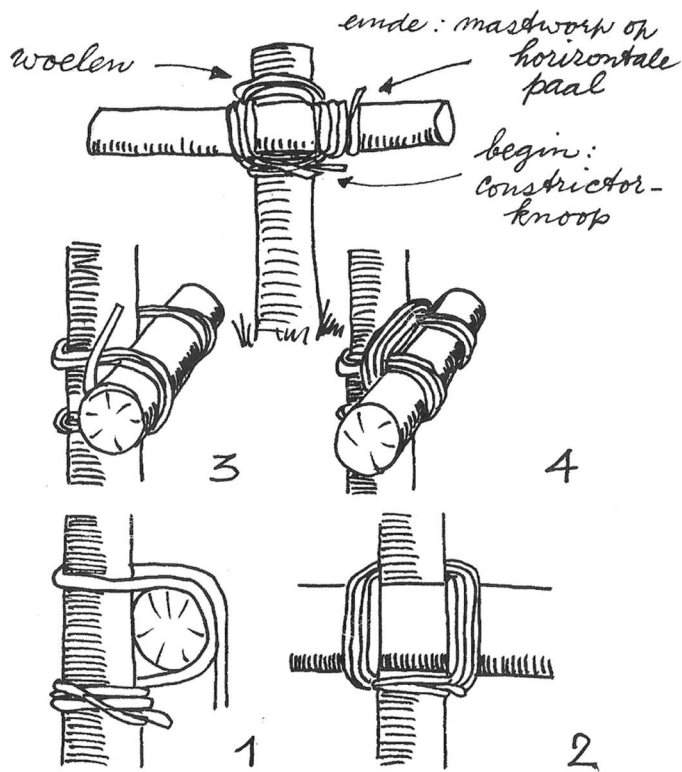
Gebruik toilet

Zoals gezegd is de route zo'n 22 kilometer en loop je, inclusief de activiteiten tijdens de posten, meer dan 6 uur. Posten zijn ongeveer om de 2,5 kilometer. **Op sommige posten, dus niet op alle, is een toilet.** Als je naar toilet moet kan dat niet altijd direct. Ga thuis nog eens goed naar het toilet. Neem een klein rolletje toiletpapier mee voor als het echt niet meer kan. Dek uitwerpselen en papier af met bladeren. Handig een klein inklapbaar schopje mee te nemen.

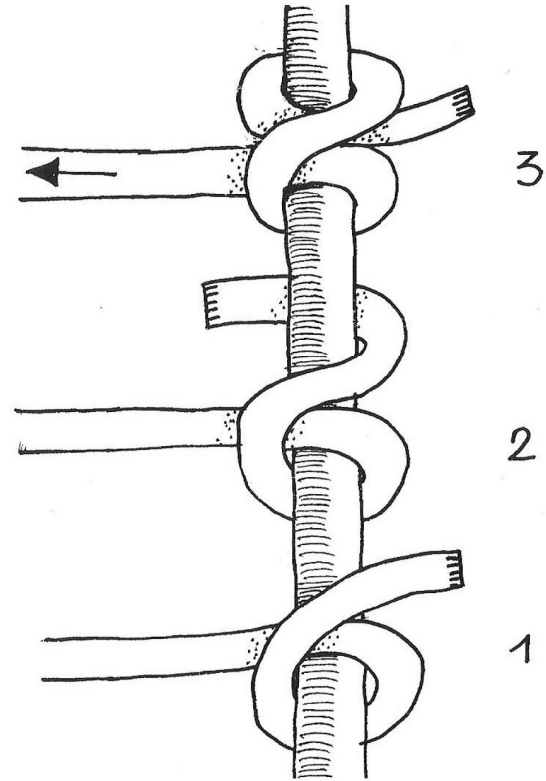
THUISOPDRACHT MOONWALK

Voor de **post 'High Tea Sjorren'** oefen je thuis de mastworp en de kruis- en vorksjorring. Zie de tekeningen. Er is vast een leider of oud leider of leidster die je deze knoop en sjorring wil leren.

kruissjorring



mastworp



vorksjorring

