

OUTDOORSPECIALIST.NL

BUITEN GEWOON GOED

M A G A Z I N E

FIETS SPECIAL

**Ontdek de wereld
op twee wielen**

In dit nummer o.a.

**Met de meiden
in de bergen**

**Eindelijk mijn
Camino**

Wandelspecial

Trailrunning



Gratis

AANGEBODEN DOOR:



LENTE



Altijd al
problemen met
'te wijd' of 'te smal'?
Vind jouw passende
HANWAG leest

DE HANWAG PASVORMEN

“Als de vorm van de leest niet overeenkomt met die van de voet, zal een schoen nooit passen en ook vele pijnlijke wandelkilometers zullen daar niets aan veranderen.”



OUTDOOR FOOTWEAR
SINCE 1921

WWW.HANWAG.NL



MADE IN EUROPE



TORSBY SF EXTRA GTX

Sportief en stabiel – halfhoge lichte trekkingschoen voor wandelingen in het middelgebergte.



Smokeblue/Sulphur ♂

TORSBY LOW SF EXTRA GTX

Multifunctioneel, hoogwaardige kwaliteit en uiterst comfortabel.



Asphalt/Dusk ♂



Bekijk de video

DE PASVORM ALS BELANGRIJKSTE CRITERIUM VOOR EEN SCHOEN


Geen enkele voet is gelijk. Om nog specifieker op de individuele pasvorm in te gaan, produceert HANWAG naast dames- en herenleesten, afhankelijk van de categorie en het inzetbereik, ook speciale leesten.



StraightFit Extra

Bij de StraightFit Extra-leest wordt de brede teenbox van de StraightFit-leest (die een rechte stand van de grote teen mogelijk maakt waardoor er meer plaats is voor de overige tenen) gecombineerd met de Wide-leest. Hierdoor biedt deze leest de juiste pasvorm aan mensen met een brede voorvoet die ook meer ruimte willen voor de grote teen.



 Verschil met normale leesten

KOM LANGS VOOR EEN ADVIES OP MAAT

OUTDOORSPECIALIST.NL

BUITEN GEWOON GOED



**SHOP NU OOK
ONLINE BIJ
JOUW LOKALE
OUTDOOR
SPECIALIST**

 [Outdoorspecialist.nl](#)  [Outdoorspecialist.nl](#)

OUTDOORSPECIALIST  **NL**

Een unieke samenwerking tussen de beste lokale outdoorspecialisten en toonaangevende merken in de outdoorbranche. Samen in één webshop.

BUITEN GEWOON GOED MAGAZINE

LENTE
2024

NR. 17

BUITEN GEWOON GOED is een outdoor lifestyle magazine dat vier keer per jaar verschijnt. Elke editie biedt het magazine artikelen over alles wat te maken heeft met reizen, outdoor, productnieuws, tips, weetjes en nog veel meer op het gebied van lifestyle en outdoor lifestyle.

Uitgever: ANWR-GARANT Nederland B.V.
Productie: Adcommunicatie.nl
Chris Thielen | Rik Aarts
Hoofdredactie: Eddy Huissoon
Redactie: media@outdoorspecialist.nl
Vormgeving: Chris Thielen | Adcommunicatie
Drukwerk: Adcommunicatie
Oplage: Ca. 25.000 exemplaren
Verspreiding: Controlled Circulation
Adverteerders: Eddy Huissoon
Eddy.huissoon@anwr-garant.nl

In dit nummer

Column Salt 7

Ontdek de wereld
op twee wielen 8

Met de meiden in
de bergen 17

Jouw Outdoorspecialist 21

Eindelijk mijn Camino 29

Wandelspecial 33

Trailrunning 42

Column podologie 45

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen worden in een geautomatiseerd gegevensbestand, openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. ©2024

INHOUD

OUTDOORSPECIALIST.NL

Buiten Gewoon Goed is een uitgave van Outdoorspecialist.nl



8.

Ontdek de wereld op twee wielen

Fietsen is niet alleen een geweldige manier om in vorm te blijven maar ook biedt het bijna oneindig mogelijkheden om de natuur te ontdekken. Of je nu een fanatieke bikepacker bent die de wildernis verkent of dagtochten maakt.

29.

Eindelijk mijn Camino

In december 2019 ging Liesbeth Oosterhagen met pensioen, met het plan om per 1 april 2020 de Camino del Norte te gaan lopen vanuit haar huis in Doorn. Lees het reisverslag over haar Camino.



17.

Met de meiden in de bergen

Sietske Mensing is het gezicht achter Meiden in de Bergen en wil zoveel mogelijk vrouwen inspireren en enthousiasmeren om de bergen te gaan ontdekken. Of het nu de 'bergen' in ons eigen kikkerlandje zijn of ergens anders ter wereld. De bergen kunnen wel wat meer vrouwelijkheid gebruiken!



33.

Outdoorspecialist Wandelspecial

Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie: Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren. Daarom helpen wij je op weg met een selectie wandelproducten van de besten merken, wandeltips en advies op maat!



42.

Trailrunning

Trailrunning neemt aan populariteit toe en dat is te merken. De Trailrunning Community groeit snel en we merken dat veel trailrunners op zoek zijn naar informatie over evenementen, gear en vooral nieuwe avonturen in de natuur.

JE VOLGENDE
AVONTUUR



BEGINT HIER

**Ben jij ook iemand met een actief,
avontuurlijk en duurzaam leven?**

JOIN THE SALT CLUB!

Ook wij houden van avontuur, natuur en de vrijheid om te dwalen.

Letterlijk en figuurlijk.

Op ons pad ontmoeten we pioniers, vrijbuiters, doeners en ontdekkers.

Mensen die nieuwsgierig zijn, niet bang om het oude en vertrouwde af en toe los te laten.

Hun verhalen, kennis, wijsheid en inspiratie delen we in Salt.

De ene keer in ons magazine, de andere keer in de nieuwsbrief of tijdens een Salt Meetup waar we mensen bij elkaar brengen.

Zo maken we van elke dag een avontuur en leveren we tegelijkertijd een bijdrage aan de wereld van vandaag en morgen.

Benieuwd naar onze activiteiten?

Meld je aan voor onze nieuwsbrief 'Uit het Hart' en ontvang wekelijks, op zaterdagochtend, een gratis dosis inspiratie.



Scan de QR-code

SALT 

Inspiratie voor een actief, avontuurlijk en duurzaam leven

COLUMN NATASHA BLOEMHARD



RÉMI

Op stap met jezelf

Ik ben een groot sociaal dier. Veel mensen vergelijken mij vaak met een labrador die altijd overal kwispelend op af gaat. Overigens geldt de vergelijking niet alleen omdat ik graag in de buurt van mensen ben, maar ook omdat ik altijd als een labrador van alles het huis in sleep. Overal waar ik naartoe reis, dichtbij of ver weg, stuit ik altijd wel op iets dat ik graag meeneem omdat het mijn herinnering levend houdt, zoals een stuk drijfhout of een mooie steen.

Maar diep in mij schuilt ook een kluzenaartje, een Einzelgängertje die het heerlijk vindt om geluid af te breken, te verstommen in stilte en de wereld vorm te geven met dromen. Dat is het moment dat ik ga zwerven. In mijn uppie. Soms speelt zich het alleen in mijn hoofd af, andere keren trek ik er letterlijk op uit. Zo trok ik laatst naar de bossen van Lage Vuursche, mijn achtertuin, om een grote ronde te gaan lopen die ik vaak loop. Maar na de eerste honderd meter op het bekende pad nam ik opeens, als door een magneet getrokken, een andere afslag en liep ik op een pad dat ik nooit eerder had gezien. Het voelde heel bevrijdend, alsof ik door mijn eigen kaders heen brak. Het werd mijn uitdaging om zoveel mogelijk parallel te gaan lopen aan de vaste route die ik door en door kende. Maar dan zonder vaste punten van herkenning, paaltjes met kleurtjes of gps met waypoints. Ik ging de klus klaren met mijn eigen richtingsgevoel. Angst om te verdwalen ken ik niet snel, ik hoop er eerder op. Maar dat gebeurde (dit keer) niet en na twee uur stond ik weer op het beginpunt en was er euforie. Niet zo zeer over het feit dat ik de onbekende weg had weten te vinden maar vooral omdat ik me realiseerde hoezeer de drang om te willen zwerven in mijn genen ligt verankerd en vast onderdeel is van mijn zijn. Dankzij mijn ouders die de moed hadden om me de ruimte en het vertrouwen te geven om die genen te ontwikkelen.

Als kleuter liep ik al weg van het speelplein waar in die tijd nog geen hekken omheen stonden en zocht ik mijn weg door de weilanden, waar ik zelf amper boven de paardenbloemen uitstak, terug naar huis. Voor een dreumes van 4, 5 jaar oud was die halve kilometer naar huis een soort thru-hike. Toen ik eenmaal een driewieler had reeg ik stratenlang de stoepen van mijn geboortedorp Voorschoten aaneen. In mijn tienerjaren ging ik in de zomervakantie op Tienertoer en stapte ik gewoon in treinen zonder te weten waar ze naartoe gingen. Later, toen ik op de basisschool zat en in Soest woonde, liep ik door de bossen, langs weilanden in tien avontuurlijke kilometers naar Amersfoort. Alléén. Niemand van mijn klasgenootjes moest er ook maar denken om dat te doen. En ik vond het heerlijk. Thuis dook ik vaak in mijn favoriete boek 'Alleen op de Wereld' van Hector Malot. Dit klassieke verhaal uit 1878 over de vondeling Rémi was veel meer dan alleen een tranentrekker. Voor mij was het eerder een heldenepos vol spanning en avontuur. Maar ook voelde je mee met het sociale onrecht waar Rémi mee te maken kreeg, zoals kinderarbeid, daklozen en het lot van mensen werkzaam in de kolenmijnen. Het boek raakte zoveel harten dat 'je Rémi voelen' tot op de dag van vandaag een vaste uitdrukking is in onze Nederlandse taal. Het wordt (vaak negatief) geassocieerd met je 'alleen op de wereld' voelen. Maar voor mij is het juist verbonden met het avontuur dat allemaal op je pad kan komen als je dingen alleen doet. Dat is de magie die ruim een eeuw na het verschijnen van het boek nog steeds niet is uitgewerkt. De moraal van dit verhaal? Ga eens wat vaker op stap met jezelf. En heb je Malot nog niet gelezen? Doe het dan alsnog.

Natasha Bloemhard | Oprichter Salt
Getsalt.com | @saltmagazine

WE ARE SALT

Wij zijn een community van trailseekers en happy dreamers. Wij doen niets liever dan buiten de lijntjes kleuren. Altijd op zoek naar avontuur en aangemoedigd door het verlangen om nieuwe te dingen te leren. Ons leven en werk zijn gebaseerd op een waargebeurde fantasie waarin de outdoor lifestyle en de kracht van creativiteit positieve verandering brengen. Zo brengen wij Salt tot leven in alles wat wij doen. Ben jij ook zo'n vrijbuiters? Steun ons dan in onze missie en word lid van Salt. *To explore, play, connect and grow.*

 
@saltmagazine



Ontdek de wereld op twee wielen



Fietsen is niet alleen een geweldige manier om in vorm te blijven maar ook biedt het bijna oneindig mogelijkheden om de natuur te ontdekken. Of je nu een fanatieke bikepacker bent die de wildernis verkent of dagtochten maakt met je trekkingbike, er is altijd een fietsavontuur dat bij jou wensen past.

8

Op avontuur met de fiets

BUITEN
GEWOON
GOED

De band tussen de fietser en de natuur wordt versterkt door de ritmische cadans van de pedalen, terwijl de wind door je haren waait en de geuren van de omgeving je zintuigen prikkelen. Voor de bikepacker betekent dit kamperen onder de sterren, de geur van een knapperend kampvuur en het wakker worden midden in de natuur. Voor de liefhebber van dagtochten met de trekkingbike betekent dit schilderachtige pitstops in charmante dorpjes, panoramische uitzichten vanaf heuveltoppen en de voldoening van het bereiken van nieuwe bestemmingen op eigen kracht.



TREKKINGBIKE: DE ALLROUND AVONTURIER



Een trekkingbike is eigenlijk niets meer dan een capabele fiets: bredere banden, capabele remmen en een geometrie die het toelaat om langere dagen op de fiets te zitten. Een trekkingbike beperkt je ook niet tot alleen het fietspad, ook onverharde paden die je veelal in binnen- en buitenland tegenkomt kun je makkelijk aan met een trekkingbike. Veelal worden trekkingbikes ook afgemonteerd met robuuste spatborden en een bagagedrager, zo kun je ook meerdere dagen op pad met de fiets.

Veel trekkingbikes zijn tegenwoordig ook uitgerust met een elektrische motor, hierdoor heb je minder last van het gewicht van je fietstassen en kun je makkelijker hoogteverschil overbruggen in het buitenland.



CANYON

PATHLITE

ON SL
vanaf 2.699



GET OUT THERE



In de natuur of in de stad, maak van elke rit een avontuur met onze meest veelzijdige e-bike tot nu toe. Functioneel, capabel en altijd een genot om op te rijden, met de Grizl:ON ga je buiten de limieten van de gebaande paden.

CANYON



GRAVELBIKES:

ONTDEK DE ONGEBAANDE PADEN

Gravelbikes zijn de laatste jaren ongekend populair: de mix tussen een racefiets en een mountainbike biedt veel mogelijkheden omdat je niet afhankelijk bent van drukke fietspaden en ongelimiteerd kunt ontdekken. Een gravelbike heeft de sportieve geometrie van een racefiets maar banden die weer meer weg hebben van een mountainbike. Een gravelbike is ook een stuk lichter dan een trekkingfiets, ze worden gemaakt van aluminium of carbon en er wordt vaak gekozen voor lichte componenten.



CANYON
GRIZL
vanaf 1.299

RACEFIETS:

SNELHEID EN EFFICIËNTIE OP DE WEG

Racefietsen zijn ontworpen voor pure snelheid op gladde wegen. Met een lichtgewicht frame, aerodynamische vormgeving en smalle banden zijn racefietsen ideaal voor lange afstanden en snelle ritten.



CANYON
ENDURANCE
vanaf 2.499



Bikepacking: fietsvakantie

De tijd van fietstochten op stevige toerfietsen, met volgepropte fietstassen aan je voor- en achterspan, is voorbij. Anno 2024 is de fietsvakantie veranderd in bikepacking. Snel en een tikkeltje ruig en dus een garantie op avontuur. Bikepacking, dat klinkt een beetje als backpacking. En dat is het eigenlijk ook. Net als bij een 'ouderwetse' fietsvakantie is bikepacking een fietstocht van meerdere dagen of weken. En zo fiets je, van hostel naar camping, naar hotel en naar B&B.

Bij een 'traditionele' fietsvakantie rijdt -of reed- je vaak over wegen en fietspaden, op een stevige fiets waar je goed en comfortabel op zit. Die stevige fiets is wel nodig ook, want er kan behoorlijk wat gewicht aan hangen. Tent, kookgerei, slaapspullen, kleding en natuurlijk proviand. Alles klein en praktisch, maar toch. Die fietstassen aan de voorvork zijn soms maar wat hard nodig. En die zithouding? Die is niet voor niets lekker comfortabel, je brengt immers heel wat uren in het zadel door.



ORTLIEB

WATERPROOF

BIKEPACKING

**WE RIDE
UNITED**



**BUILT TO ENDURE.
WATERPROOF.
MADE IN GERMANY.**



TOCH WAT ANDERS DAN EEN FIETSVAKANTIE

En daar ontstaan de verschillen. Want een bikepacker laat die comfortabele fiets staan. En een heleboel van de spullen in die fietstassen trouwens ook. Bikepacking is ruiger en sneller, als het terrein dat toelaat tenminste. Aan een snelle en lichte mountainbike of gravelbike worden slechts een paar kleine tassen bevestigd, vaak op slimme plekken, zoals onder het zadel, aan de buizen van het frame en voor op het stuur. En dat is niet voor niets, want de route loopt niet (alleen maar) over verharde fietspaden. In tegendeel. Die stukken die je op een traditionele fietsvakantie als 'slecht' zou beschouwen, zijn juist het domein van de bikepackers. Off-road, over mountainbikeroutes, ruige gravelpaden en modderige spoortjes. En overnachten? Een grote tent gaat niet in die kleine tasjes, dus overnachten gebeurt in klein eenpersoonstentje, of zelfs een bivakzak, - hangmat of een eenvoudige tarp.

En met de minimale bepakking die je voor een weekendje nodig hebt, kun je licht en snel je routes uitkiezen over een van de vele mountainbikeroutes die je in gebieden zoals de Utrechtse Heuvelrug, de Veluwe Hondsrug en in de Limburgse heuvels kan vinden.

JE EIGEN AVONTUUR

Een bikepackingvakantie is op deze manier dus ruiger en avontuurlijker. Maar hoe ruig en avontuurlijk, dat kun je natuurlijk helemaal zelf bepalen. Want hoe ruig de paden zijn die je kiest, of je in je bivakzak onder de sterrenhemel slaapt of in een warme B&B en hoeveel spullen je nou écht meeneemt, dat kan je natuurlijk helemaal zelf bepalen. Want bikepacking is vooral je éigen avontuur!

DICHT BIJ HUIS

Zijn het alleen maar lange tochten? Nee, natuurlijk niet. Juist door de veelzijdigheid is een bikepackingvakantie zeer geschikt voor een kort avontuur, van een of twee nachten weg. En daarmee kan je je vakantie ook meteen bij je eigen voordeur laten beginnen. Fietskleding aan, tent aan je fiets, wat eten mee, en op pad! Je mag in ons land weliswaar niet wildkamperen, maar op de trekkersveldjes van natuurcampings heb je ook vaak een aardige 'back to basics' ervaring.

6 redenen waarom je dit jaar op fietsvakantie moet gaan

1. LEKKER BUITEN

Het hele jaar door zitten we veel binnen, op school, op werk en thuis. Nu we weer écht naar buiten kunnen, is het de hoogste tijd om dat dan ook eens groots aan te pakken.

2. AVONTUURLIJK OP WEG

Buiten zijn maakt je vakantie al snel avontuurlijker. Al is het maar vanwege het weer. De ene dag schijnt het zonnetje vrolijk, de volgende dag fiets je tussen de buien door van het ene warme café naar het volgende.

3. LAAGDREMPELIG OP VAKANTIE

Denk je bij fietsvakanties aan lange tochten over stoffige grindwegen in het buitenland? Dat kan, maar ook in Nederland en België vind je meer dan genoeg lange fietsroutes. Met je tentje van trekkersveld naar trekkersveld of van de ene B&B naar de andere.

4. JE KOMT NOG EENS ERGENS

Fietsend kom je op veel meer plekken dan met de auto. Je mag over smalle paden door stille natuurgebieden rijden. Fietsend leg je daarnaast meer afstand dan wandelend, waardoor je op meer plekken kunt komen. Zo ontdek je plekken waar je nooit kwam of waar je met de auto hard voorbij was gereden.

5. LOW-BUDGET OP VAKANTIE

Een fietsvakantie is de ideale manier om low-budget op reis te gaan. Je spaart natuurlijk brandstofkosten uit, maar ook betaal je voor een fiets meestal geen of nauwelijks parkeerkosten. Een kort verblijf op het trekkersveld is vaak een stuk goedkoper dan op het gewone veld en een fietsvriendelijke B&B kost vaak ook minder dan een hotelkamer.

6. DE MOGELIJKHEDEN WORDEN STEEDS BETER

Vroeger was een fietsvakantie iets voor doorzetters. Met een loodzware fiets ploeterde je van het ene modderige trekkersveld naar het andere. Die tijd is voorbij. Zowel de kwaliteit van fietsen en fietstassen is beter en in veel B&B's zijn de bedden net zo goed als thuis.

Bike magazine voor de
explorer avontuurlijke fietser

ONTVANG TIJDELIJK EXTRA VEEL KORTING OP JE ABONNEMENT

35% korting voor het eerste jaar en na de actieperiode eenvoudig opzegbaar. Abonnement gaat in bij eerstvolgende nummer. abonnement.bikeexplorer.nl



Maak kan op een Sinner Pace sportbril met Sintrast techniek!

Deze bril zorgt voor kleurversterking en kleurverdeling en helpt elke fietser om alle details en veranderingen in het wegdek te zien!

WINNEN?

Tag 2 van jouw vrienden én Sinner in de comments onder onze post over de Sinner Pace Sportbril. [@outdoorspecialist](https://twitter.com/outdoorspecialist) | [@sinner](https://twitter.com/sinner)

Wandel
magazine

Bike
explorer magazine voor de
avontuurlijk fietser

Aanbieding

Profiteer nú van de introductie aanbieding op Wandelmagazine of Bike explorer.



1 JAAR
5 nummers
Wandelmagazine
of Bike Explorer
AL VANAF
€ 19,95

Kijk voor meer info op de websites!

Outdoorspecialist Bikepackdag tijdens de Soellaart tentenshow, hét Outdoorspecialist-event van 2024

SINCE 1800
SOELLAART
OUTDOOR & WINTERSPORT

OUTDOORSPECIALIST.NL

CANYON

ORTLIEB WATERPROOF

Bike explorer
magazine voor de avontuurlijke fietser

Laat je inspireren op maandag 20 mei 2024 (tweede pinksterdag) en kom naar de tentenshow van Outdoorspecialist Soellaart in Haarlem. Tijdens dit weekend staan er 150-200 tenten op. Een ongedwongen evenement speciaal voor vakantiegangers en kampeerders die tenten willen zien, voelen en ruiken en eventueel ook aanschaffen. Met veel acties en activiteiten, ook voor de kinderen en voor het eerst zijn er ook foodtrucks aanwezig.

In samenwerking met Outdoorspecialist wordt er tijdens de tentenshow dit jaar ook een bikepack-dag georganiseerd. Naast de reeds aanwezige collectie fietstenten kan je op deze dag de verschillende fietsen uitproberen van Canyon, van een comfortabele trekkingbike tot een sportieve gravelbike. ORTLIEB, marktleider in de waterdichte fietstassen toont de complete bikepack-collectie, waardoor je ter plekke kan gaan passen en meten of en hoe je al je spullen mee-

krijgt. Ook als het gaat om de bijpassende fietskleding, slaapmatten en slaapzakken en accessoires kun je op deze dag terecht. Bike explorer magazine is aanwezig en geeft info over inspirerende tochten dicht bij huis in Nederland en Vlaanderen, maar ook elders in Europa. Over dag en meerdaagsetochten. Onderweg is het altijd genieten van natuur, cultuur en andere bezienswaardigheden. Kijk voor meer informatie op www.outdoorspecialist.nl

Shop nu voor al jouw bikepacking producten op



OUTDOORSPECIALIST.NL

RAB

Cinder Phantom Waterproof dames jacket voor offroad-fietsavonturen.
€ 240.⁰⁰



NOMAD

Met de ultieme lichtgewicht bikepackset, bestaande uit de Orion 180 slaapzak (398 g) €209.⁹⁵, de AirTec Comfort R slaapmat (655 g) €169.⁹⁵ en de Jade 2 Pro tent (1,59 kg) €599.⁹⁵

VAUDE

Chapel L XT 3P: Ruime lichtgewicht tunnelhybride voor trekkers en fietsreizigers
€ 680.⁰⁰





VAUDE

**RE-
THINK!**

Herontworpen voor circulaire recyclingconcepten.

Herontworpen voor circulaire recyclingconcepten.

Elope 18+4 hiking rugzak

Optimale bewegingsvrijheid door aangepaste breedte



Met de Meiden in de bergen

Samen op avontuur in de bergen en de kracht en verbinding met elkaar en de prachtige natuur ervaren, dat is wat ik doe. Maar mijn missie is vooral meer vrouwelijkheid in de bergen! Ik ben Sietske Mensing het gezicht achter Meiden in de Bergen en ik wil zoveel mogelijk vrouwen inspireren en enthousiasmeren de bergen te gaan ontdekken. Of het nu de 'bergen' in ons eigen kikkerlandje zijn of ergens anders ter wereld. De bergen kunnen wel wat meer vrouwelijkheid gebruiken. Ik neem je mee op pad!

MEIDEN IN DE BERGEN

"Aangekomen op de bergtop voel je de wind door je haren, je benen trillen een beetje van de inspanning en je gezicht plakt van het zweet. Maar dit alles doet er niet toe. Het enige wat je ziet zijn ruige rotsachtige bergpieken, grote bloemkoolvormige wolken in de hemel, het gras dat op de wind danst en in de verte hoor je een beek ruisen. Dit is tocht wel ultiem genieten!"

Hi, Ik ben zo'n gekkie die voor haar plezier met een rugzak op haar rug een berg oploopt om vervolgens van bergghut naar bergghut te lopen en dat ook nog eens vakantie te noemen. Ik vind het heerlijk! En in mijn ogen is een huttentocht dan ook dé ultieme manier om de bergen en haar natuur te beleven.

Helaas kwam ik door de jaren heen tijdens mijn tochten in de bergen vaak mannen tegen. Vrienden die

samen onderweg waren en veel minder vaak zag ik vrouwen. Dit komt waarschijnlijk ook doordat er veel minder vrouwelijke voorbeeldfiguren zijn. Maar 3% van de berggidsen is bijvoorbeeld vrouw. En ook als je naar de geschiedenis van het alpinisme gaat kijken, lees je veel minder over de vrouwelijke prestaties. Niet omdat deze er niet waren, nee, ze werden simpelweg niet gepubliceerd.

Daarnaast had ook ik geen vriendinnen die het zagen zitten om mee te gaan op meerdaagse tocht door de bergen. Vaak bestaat namelijk het idee dat je bij huttentochten ergens in een hutje bovenop de berg slaapt, zonder faciliteiten of comfort. Natuurlijk is het leven in de bergen anders dan dat we thuis gewend zijn. Maar dat is juist ook hetgeen wat zo fijn is aan deze omgeving: even uit onze comfortabele en vertrouwde omgeving



ontsnappen. Wat ik ook wel hoor, is dat men denkt dat het überhaupt niets voor meiden is! Omdat het afzien, zwaar en gevaarlijk is. En dat is onzin! Of je nu een meid, vrouw, jong of ouder bent, het mooie van de bergen is dat er voor ieder niveau een avontuur te beleven is.

Met meiden de bergen in is anders dan met een gemixte groep. Er ontstaat een hele andere groepsdynamiek dan met mannen erbij. En ik kan het weten, want ik ben opgegroeid binnen de mannenwereld van Defensie. Nee, je hoeft niet bang te zijn voor een bitch fight. Het creëert juist een veilige omgeving waarin iedereen elkaar empowered om net even buiten haar comfortzone te treden, zonder dat je die druk om te presteren voelt. Het is supermooi om de gesprekken tussen verschillende generaties te horen en te zien dat iedereen van elkaar leert. Dat zo'n avontuur samen elkaars horizon en perspectief verbreedt. En daar zit in mijn ogen de kracht van samen met elkaar en samen als vrouwen op pad zijn!

DE KRACHT VAN DE NATUUR ERVAREN!

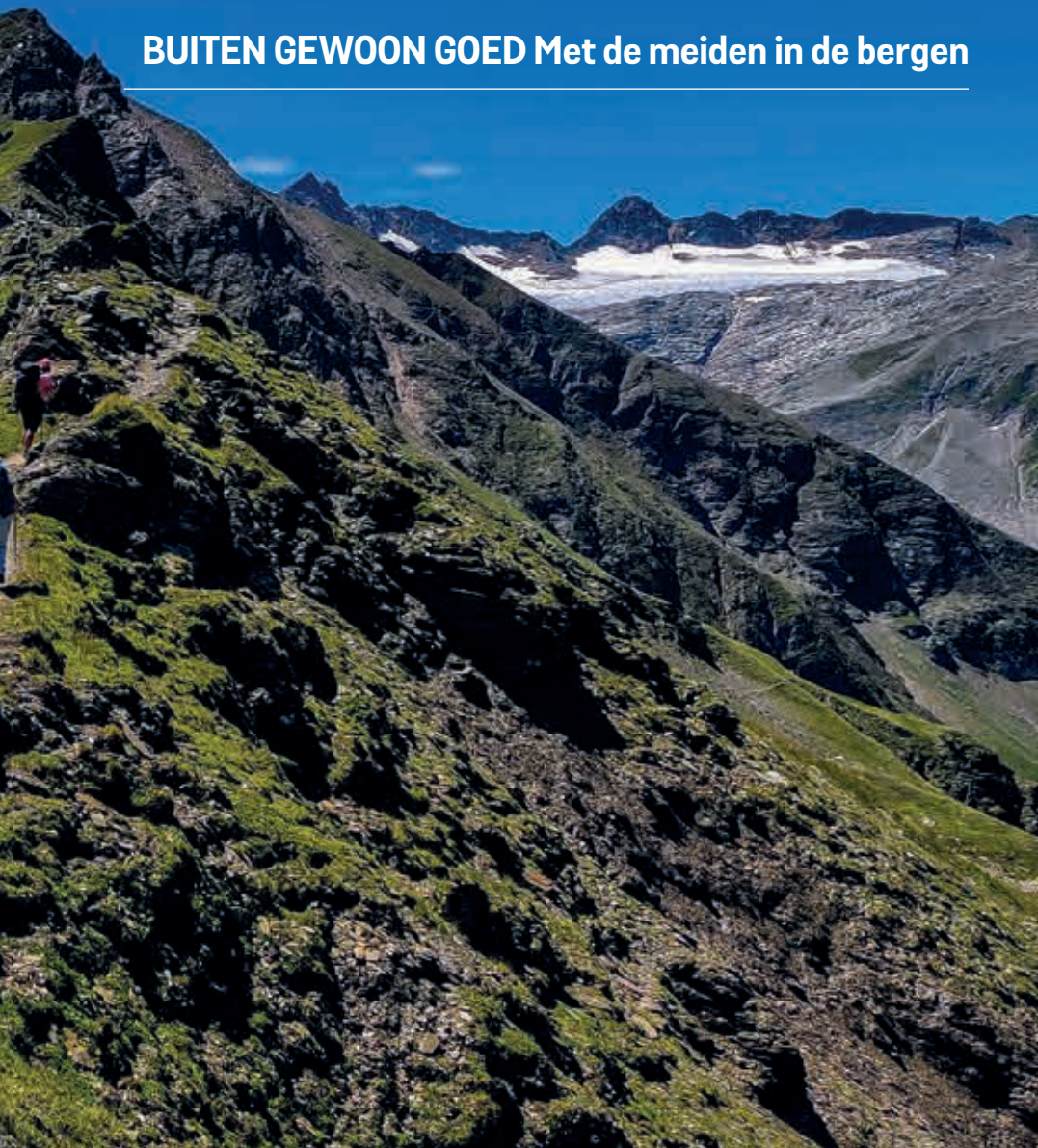
Te voet door de natuur voor een kleine wandeling of bepakkt en bezakt met rugzak van berghut naar berghut. Hoe klein of groot de momenten buiten in de natuur ook zijn, ik merk meteen dat het me goed doet en dat ik uit mijn hoofd kom en weer in het hier en nu kan ZIJN. Merk jij dat ook?

Misschien is het iets vrouwelijks, maar in mijn drukke dagelijks leven waarbij ik veel binnen zit en naar een computerscherm tuur, blijf ik vaak 'in mijn hoofd' zitten met alle to-do's die nog moeten gebeuren. Vaak voelt het dan tegenstrijdig, maar even naar buiten gaan en in de natuur zijn doet wonderen. Ik krijg er niet alleen energie van, het laat de creativiteit stromen en de beweging is ook nog eens goed voor mijn lijf en mentale welzijn! En als de natuur dan zo'n positieve uitwerking heeft op ons welzijn, wat kan een weekend wandelen of een huttentocht dan wel niet met ons doen? Heb jij dit al wel eens gedaan of staat het nog op je to-do lijstje ;-).

HUTTENTOCHT OP JE TO-DO LIJST!

Ik vertel je graag waarom een huttentocht op je to-do lijstje MOET staan! Ten eerste schakel je al wandelend in de bergen letterlijk een aantal versnellingen terug waardoor alles vertraagt. Daarnaast is het de rust, ruimte en eenvoud die ervoor zorgt dat je weer helemaal in verbinding komt met de natuur. En wat ook zo mooi is, is de inspanning die ervoor zorgt dat je echt kunt ontspannen, niet alleen fysiek maar vooral mentaal. Het is heerlijk dat je op sommige momenten met niets anders bezig kunt zijn dan voetje voor voetje de berg oplopen! Het is het onbekende, soms oncomfortabele en afzien dat je weer in verbinding brengt met je-

BUITEN GEWOON GOED Met de meiden in de bergen



Meiden in de bergen is een kleinschalige reisorganisatie die zich specifiek richt op bergtochten voor vrouwen. Meer vrouwelijkheid in de bergen door samen de bergen te ontdekken én in verbinding komen met de natuur. Dat is de missie van Meiden in de Bergen. In 2020 heeft Sietske Mensing, eigenaresse van Meiden in de Bergen, de stoute schoen aangetrokken en van haar passie haar werk gemaakt. Ze heeft de opleiding tot bergwandelgids in Oostenrijk gevolgd om daarmee met Meiden in de Bergen andere vrouwen deze prachtige omgeving te laten beleven. Dit doet ze niet alleen met huttentochten in de Alpen, maar ook met retreats, basecamp tochten en mini-huttentocht en dichterbij huis.

Tijdens tochten met Meiden in de Bergen is er volop aandacht voor ieder individu doordat je in kleine groepjes op pad gaat. Jij gaat niet alleen genieten van de prachtige natuur, het gezellige huttenleven, maar ook nog eens leren hoe je efficiënter en met meer zelfvertrouwen door de bergen beweegt. En dat alles doe je in het gezelschap van gelijkgestemde dames. Twijfel je nu of jij wel een 'meid' bent? Tijdens de bergtochten ligt de gemiddelde leeftijd tussen de 25 en 55 jaar. Maar ook jongere en oudere meiden zijn je al voorgegaan!

Op de website vind jij alle info over de verschillende bergtochten die Meiden in de Bergen aanbiedt. Daarnaast kun je ons op Sociale Media via @meideninbergen volgen voor een dosis aan berginspiratie en tips.



zelf en jou laat ervaren dat je veel meer kunt dan je ooit had gedacht. En als laatst is het het avontuur wat je met andere dames beleeft dat zorgt voor een onvergetelijke herinnering en verbinding met elkaar!

WOW, VET! MAAR IS DAT WEL WAT VOOR MIJ?

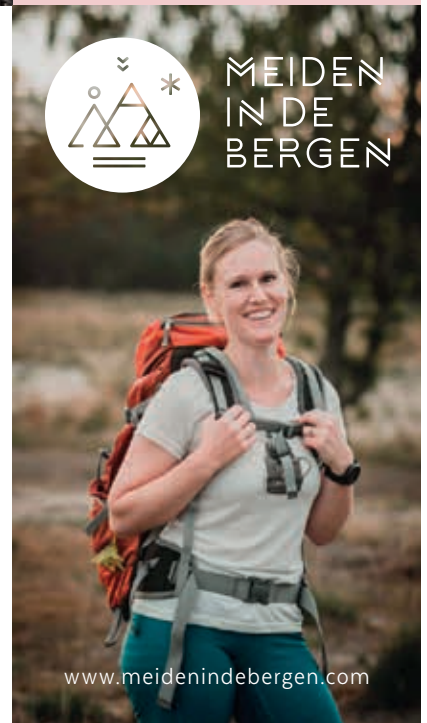
Misschien klinkt het je als muziek in de oren, het idee van dagen achter elkaar met rugzak op door de bergen wandelen. Maar het kan ook overweldigend zijn. I get you! Het is ook niet niks een huttentocht maken en je doet het ook niet even. Ik ga er ook geen doekjes om winden, bergwandelen is écht even wat anders dan een wandeling door de bossen in Nederland. Het hoeft daarom ook niet meteen zo groots te zijn. De ervaring van het wandelen en beleving van de natuur kan jij ook dichterbij huis krijgen.

We zeggen vaak wel gekscherend dat Nederland zo plat is als een dubbeltje, maar hier zijn ook bergen. Onze hoogste berg is 323 meter hoog en ligt in Zuid-Limburg! En ik kan je vertellen hier kun je heel goed ervaren hoe het is om bergop- en afwaarts te lopen, hoe het is om meerdere dagen met een rugzak te lopen en wat het samen 'on the trail' zijn met je doet!

Ben je sportief aangelegd, houd je van wandelen, de natuur en gezelligheid? Heb je doorzettingsvermogen en



MEIDEN
IN DE
BERGEN



www.meideninbergen.com





Met Meiden in de Bergen, beleef je de bergen!

Met je rugzak op meerdere dagen achter elkaar wandelen door naaldbossen, langs groene weides, kristalheldere beekjes en uitzicht op ruige rotspieken.

Droom jij er al even van om door de bergen te wandelen en een huttentocht te maken? Om samen op pad te gaan met andere meiden die ook zo kunnen genieten van de natuur en lekker actief zijn, maar is het er nog niet van gekomen? Of heb je geen wandelbuddy en zien je vriendinnen het niet zitten om met een rugzak op een berg op te lopen?

Op huttentocht met Meiden in de Bergen ga jij samen met een kleine groep gelijkgestemde vrouwen op pad. Samen trek je door de prachtige natuur en word je wakker midden in de bergen. Jij gaat ervaren dat je door de kracht van inspanning kunt ontspannen. Dat je tot veel meer in staat bent dan je ooit had gedacht! Je gaat het simpele en gezellige huttenleven meemaken. En je gaat met een herinnering voor het leven naar huis, doordat je samen met anderen iets beleeft en doorleeft!

Ga jij mee op bergavontuur deze zomer!?

Kijk op de website van Meiden in de Bergen voor de huttentochten die deze zomer gepland staan. Kun jij tot die tijd wel wat berginspiratie gebruiken? Volg ons dan op sociale media via @meidenindebergen!

www.meidenindebergen.com
sietske@meidenindebergen.com
+31 (0)6 19 66 47 72



20

**BUITEN
GEWOON
GOED**

VAUDE
Skomer print
T-shirt II Dames
€ 47.⁰⁰

Skomer Hiking
Fleecejack Dames € 110.⁰⁰

BUITEN GEWOON GOED Met de meiden in de bergen

ben je wel avontuurlijk aangelegd? Dan is een uitdaging van een mini-huttentocht in de bergen van Zuid-Limburg of een échte huttentocht door de Alpen zeker iets voor jou!

Ik neem je tijdens een mini-huttentocht door Zuid-Limburg mee om te laten ervaren hoe het is om met rugzak te lopen. Jij weet precies wat je allemaal meeneemt op huttentocht. Hoe het is om bergop- en afwaarts te lopen en hoe je dit zo efficiënt mogelijk doet! En jij gaat de kracht van de natuur ervaren, dat je door inspanning kunt ontspannen. Dat je weer in verbinding komt met jezelf, elkaar en de natuur om ons heen! Ga jij mee op avontuur?

EERSTE KEER OP HUTTENTOCHT

Wil jij deze zomer voor de eerste keer in de bergen gaan wandelen van berghut naar berghut? Dit zijn mij tips voor jou:

1. Ga het DOEN!! – Laat je niet gek maken door wat anderen ervan zeggen of vinden en ga het gewoon doen. Ben je niet helemaal zeker van je zaak, dan kan ik het alleen maar adviseren om met een bergwandeldgids of groep op pad te

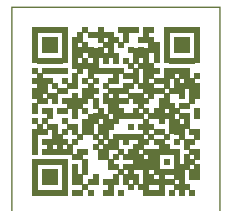
gaan om ervaring en vertrouwen in de bergen op te bouwen. Niet alleen is het mega gezellig in een groep, maar een gids kan je ook van alles leren om efficiënter door de bergen te lopen.

2. Zorg dat je uitrusting op orde is – Een groot deel van het genieten tijdens een tocht zit in het hebben van goed materiaal. Als eerst wil je natuurlijk weten wat je allemaal mee moet nemen. En vervolgens is het belangrijk dat het goed en comfortabel zit. Niets is zo vervelend als een rugzak die niet goed zit of sokken die schuren waardoor je blaren krijgt!

3. Ga trainen – Het leuke van huttentochten is dat de voorpret al lang van tevoren begint. Namelijk tijdens de maanden van training voorafgaand aan de huttentocht zelf. Zorg ervoor dat je je conditie gaat opbouwen door duurtraining. Maar wat ook mega belangrijk is en onderschat wordt, is krachttraining. Ga je benen en core goed trainen en je zult hier veel profijt van hebben tijdens de tocht. En als laatst is het goed om rugzakfit te worden. Ga ieder weekend lekker op pad met je rugzak en raak gewend aan deze vriend die je de hele tocht vergezelt ;-).

De favorieten voor de meiden!
Meer producten en advies op maat op

OUTDOORSPECIALIST.NL



LOWE ALPINE
AirZone Trail
Camino ND
35:40L
Hiking Pack
€ 179.⁹⁵

LOWA
RANDIR
GTX MID Ws
€ 259.⁹⁵



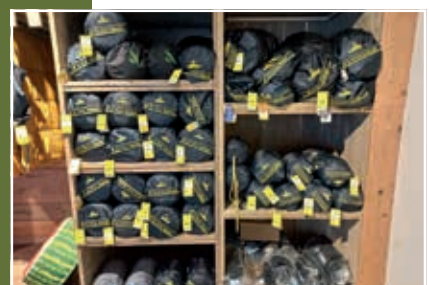
Kiwi Outdoor Weert

De Outdoorspecialzaak uit Weert staat bekend om zijn goede keuze in collecties, topmerken en deskundigheid. De collectie is geschikt voor jouw buitenactiviteiten in het weekend of om dagelijks te gebruiken.

OFFICIEEL PARTNER

OUTDOORSPECIALIST.NL

Outdoorspecialist.nl is een unieke samenwerking tussen de beste lokale outdoorspecialisten en toonaangevende merken in de outdoorbranche.



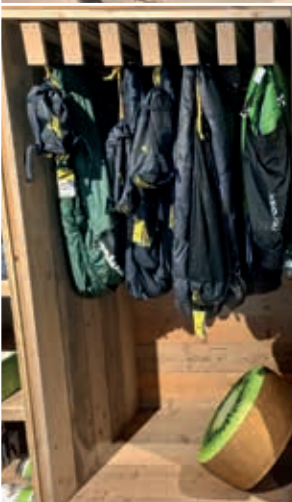


Ben jij al een kijkje komen nemen in de **nieuwe winkel** aan de Stationsstraat 17-19 in Weert?

Ondertussen is de nieuwe winkel een half jaar geopend en hebben wij al veel (nieuwe) klanten mogen ontvangen. Wij nodigen iedereen graag uit om een kijkje te komen nemen en de winkel te komen ontdekken.



JOUW OUTDOORSPECIALIST KIWI OUTDOOR





BO-CAMP

Van kampeerders voor kampeerders



Ruim 30 jaar is het Nederlandse Bo-Camp actief op de kampeermarkt om comfortabele, praktische kampeerartikelen te produceren.

Dit om jou optimaal te kunnen laten genieten van jouw vakantie! Geen enkele vakantie is hetzelfde! Dit bekent natuurlijk ook dat de kampeerstijlen van de kampeerder uiteen kunnen liggen. Bo-Camp richt zich dan ook op een zeer divers en uitgebreid kampeerasortiment. Dit om zo goed mogelijk in te spelen op jouw kampeerbewensen. Van actieve stellen, tot jonge gezinnen, er is voor ieder wat wils!



24



Nu verkrijgbaar bij

10 JAAR
kiwi
OUTDOOR
2013 | 2023



Samsonite



SAMSONITE and SAMSONITE logo are registered trademarks of Samsonite IP Holdings S.à.r.l. © 2024 Samsonite IP Holdings S.à.r.l.



NIEUW VANAF 15 MAART
Samsonite bij Kiwi Outdoor

Stationsstraat 17-19, 60001 CJ Weert | T. 0495-587882 | www.kiwioutdoor.nl

MAAND AANBIEDINGEN APRIL



Lowe Alpine
NIJMEGEN AZURE
Heuptas

59.⁹⁵ **39.⁹⁵**



Deze heuptas is de ideale oplossing voor minimalisten. Is een rugzak nog steeds te groot of ontzie je graag je schouders? Dan is de Nijmegen 6 misschien wat voor jou. De heuptas is uitgerust met een hoofdvak en twee vakken op de heupband met een totale inhoud van 6 liter en bevat twee zijvakken om drinkflacons water in op te bergen (worden meegeleverd).

Meindl
VAKUUM SENTO
Wandelschoen

MEINDL

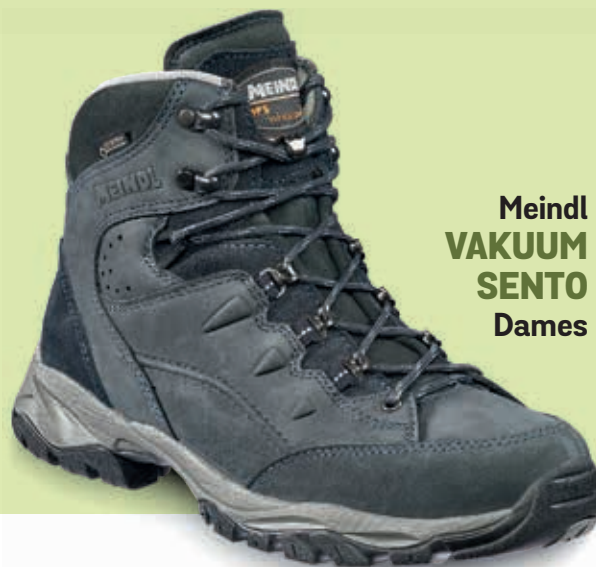
Shoes For Actives

249.⁹⁰ **199.⁹⁰**

Stevige halfhoge wandelschoen met een volledig nubuckleren bovenwerk. Deze waterdichte wandelschoenen zijn uitermate geschikt voor flinke dagtochten op vlak en heuvelachtig terrein en hebben een uitstekende afwikkeling. De voering is uitgerust met het MFS Vakuüm systeem (Memory Foam) voor een nog betere en comfortabelere pasvorm. Zowel voor heren als voor dames.



Meindl
**VAKUUM
SENTO**
Heren



Meindl
**VAKUUM
SENTO**
Dames

Wandeltocht Stramproy **17KM**

Tijdens deze vlakke, grensoverschrijdende en afwisselende wandeling, wandelt u door velden en akkers naar het bosreservaat Grootbroek. Hier wandelt u over leuke bospaadjes en langs beekjes naar de mooi gelegen Mariahof waar een natuarpunt gevestigd is. Dan wordt de route steeds mooier en wandelt u door het waterrijke natuurgebied De Luysen met prachtige vennen.

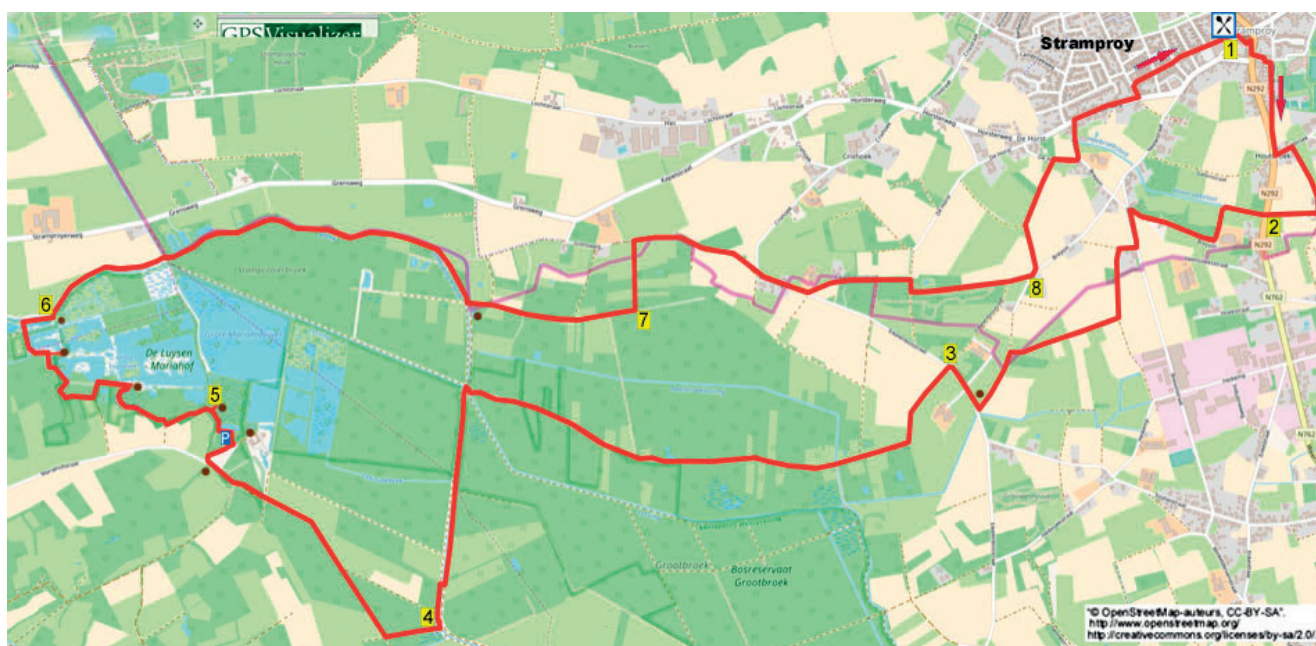
Hier passeer je 3 vogeluitkijkhutten, waar je veel soorten watervogels kunt bewonderen. De terugweg begint met een schitterend stuk langs de Abeek en natuurgebied Stramproyerbroek. Je komt in het gehuchtje Crixhoek. Langs akkers en weilanden loopt u terug naar de bistro met ruim terras. Neem voor onderweg zelf proviand mee, er zijn genoeg mooie plekjes. Na veel regenval kan het drassig zijn en in de zomer zijn

de paden wat begroeid maar dat maakt het alleen maar leuker. Het is een gemakkelijke wandeling met schitterende natuur en buiten de bebouwde kom is alles onverhard..

Bron: wandelgidszuidlimburg.com



Kijk voor de gehele route op wandelgidszuidlimburg.com/wp/1120-2/ of scan de **QR-code**.





ALLE TOP OUTDOORMERKEN ONDER 1 DAK

BEKIJK ONS GEHELE AANBOD EN MERKEN OP
WWW.KIWIOUTDOOR.NL



10 JAAR

kiwi
OUTDOOR

2013 | 2023

OFFICIEEL PARTNER

OUTDOORSPECIALIST.NL

Aangepaste
openingstijden

Zondag 24 maart
Geopend van 13:00-17:00 uur

Zaterdag 27 april gesloten

Zondag 28 april
geopend van 13:00-17:00 uur

Donderdag 09 mei
Geopend van 13:00-17:00 uur

Zondag 26 mei
Geopend van
13:00-17:00 uur

Stationsstraat 17-19 | 6001 CJ Weert | T: 0495-587882 | www.kiwioutdoor.nl



Eindelijk • mijn Camino

Op pad met **Liesbeth Oosterhagen**, klant bij Outdoorspecialist Sunny Camp

In december 2019 ging ik met pensioen, met het plan om per 1 april 2020 de Camino del Norte te gaan lopen vanuit mijn huis in Doorn. Mijn allereerste 'Camino'! In totaal 2500 km in 5 maanden had ik bedacht.

Van december tot en met maart ben ik bezig geweest met de voorbereidingen en ik ben lid geworden van het Genootschap van St. Jacob in Utrecht, waar ik ook mijn zogeheten 'Credential' heb gehaald. Dit is een pelgrims-paspoort waarin je gedurende je trip stempels verzamelt. Aan het einde, in Santiago, wordt bekeken of je op basis van de tocht die je hebt gelopen in aanmerking komt voor het ontvangen van je 'Compostela'. Dat is hét document dat verklaart dat je de Camino hebt voltooid. Uiteraard schafte ik ook alle benodigde artikelen aan. Dit deed ik bij mijn favoriete outdoorwinkel, Sunny Camp, waar ik met veel deskundigheid en gezelligheid werd geholpen. Sportspecialist Sunny Camp in Zeist is een winkel waar ik al meer dan 30 jaar mijn sportspullen koop.

AFGELOPEN 3 JAAR

Helaas werden we medio maart 2020 getroffen door Covid; de hele wereld ging op slot. Plan B was om per april 2021 te gaan lopen, maar ook dat viel in het water. Ik ging mij meer inlezen over de Camino. Zo heb ik diverse bijeenkomsten bijgewoond van 'het genootschap'.

In 2021 werd ik, door ziekte van de toenmalige voorzitter, totaal onverwacht gevraagd om voorzitter te worden van de afdeling Utrecht Zuid/Rivierenland van het Genootschap. Best wel bizar, ik had nog geen meter op de Camino gelopen en mocht wel voorzitter worden.

Over naar plan C: niet meer lopen van huis naar Santiago, maar alleen maar het Spaanse gedeelte van "de Norte", vanaf Irun. Dit zou plaatsvinden in mei 2022. Echter waren er dat jaar de gemeenteraadsverkiezingen en als Campagne Coördinator van een lokale afdeling van een landelijke partij, was ik daar best wel druk mee tot medio maart. Toen ik voor dat jaar ging plannen, realiseerde ik mij dat dat veel te veel stress ging opleveren. Daarnaast bedacht ik mij dat ik het komende jaar 70 jaar ging worden. Hoe mooi zou het zijn als ik dan op mijn 70e het Praza do Obradoiro op zou lopen.

DE CAMINO

En dan is het eindelijk 1 mei 2023. Een vriend zet mij rond 10.00 uur in Maarn op de trein en ik kom rond 20.30 uur aankwam in Hendaye, een piepklein Frans dorpje met aan de andere kant van de rivier Bidasoa het plaatsje



Liesbeth

WONDERLIJKE FEITJES

· Vrijwel nergens in Spanje wordt er gebruik gemaakt van een stop in de wastafel. Op zich geen enkel probleem, tenzij je lenzen draagt die 's avonds schoongemaakt en opgeborgen moeten worden. Maar ook daar word je slim in, ofwel een glas vragen ofwel een extra handdoek in de wastafel en spoelen maar.

· Op de één of andere manier zijn alle dorpen en steden gebouwd op een heuvel, hoe groter de stad hoe steiler en hoger de heuvel leek het wel.

· Je komt er al snel achter dat alles wat je naar beneden loopt ook weer een keer omhoog gaat. Dat leert je overigens dan wel om heel erg in het hier en nu te zijn en te genieten van wat er is.

· In heel veel gevallen, net als je denkt dat je aan het einde van de helling bent, komt er een bocht waarachter nog een stuk helling ligt.

· Spanjaarden zijn ongelooflijk aardig tegen pelgrims. Overall waar je hulp vraagt wordt deze ook geboden. Dit heeft ook te maken met het bijgeloof in Spanje dat het jou als niet-pelgrim goed doet als je een pelgrim helpt.



Irun in Spanje; dit is het vertrekpunt van de Camino del Norte. Je wandelt dus vanuit het station van het ene naar het andere land.

Inmiddels had ik in de trein kennis gemaakt met Natalie, een Duitse pelgrim. We gingen in het dorp nog wat eten. In dat restaurant hebben we nog wat anderen ontmoet die ook vanaf de volgende dag gingen lopen. Na het ontbijt ging de rugzak, inclusief fruit en een flesje water, om en de wandelschoenen aan om te vertrekken. Superspannend! Iedereen heeft zijn eigen tempo, dus de groep valt al vrij snel uit elkaar. Ik heb daar geen enkele moeite mee, want ik ben gewend om alleen te lopen.

Vanaf dat moment kom ik langzaam in het ritme van lopen, eten, slapen en praten met mensen onderweg, zowel pelgrims als "locals". Steeds hetzelfde ritme, maar geen dag is hetzelfde. Geen andere zorgen dan 's morgens bedenken of je rugzak en schoenen goed zitten, of je voldoende water en wat te eten bij je hebt en of je een slaapplek hebt voor het einde van de dag. Hierna kun je de dag 'over je heen laten komen' met alle mooie en onverwachte dingen die voorbij komen.

De eerste dagen waren superheerlijk. Ik ben er redelijk blanco ingegaan. Heb geen verwachtingen, dan kan er ook niets écht tegenvallen. Waar ik in ieder geval geen rekening mee heb gehouden is mijn zeer lichte vorm van COPD waar ik in Nederland



nauwelijks last van heb, maar die me tijdens de Camino letterlijk en figuurlijk adembenevende momenten heeft opgeleverd. De andere kant hiervan is dan wel weer dat ik vaak op weg naar een top tussentijds herhaaldelijk stil moest staan om op adem te komen en zodoende beter de tijd had om de omgeving en de kleinste zaken in mij op te nemen.

IEDERE DAG WORD JE STERKER

Mijn mantra voor deze periode was niet voor niets: "Iedere dag word ik sterker." Zo had ik bijvoorbeeld nog nooit met een rugzak opgelopen. Deze rugzak was mij nauwkeurig aangemeten bij Sunny Camp door rugzakspecialist Cornel. Gelukkig pakte het, dankzij de perfect aangemeten rugzak en niet te veel bagage (9 kilo, een mens heeft echt zo weinig nodig onderweg), goed uit. Mijn rugzak en mijn stokken werden mijn beste vrienden. Met name de stokken hebben me letterlijk en figuurlijk heel wat steile, rotsige en modderige hellingen op en af geholpen. En dat terwijl ik die in eerste instantie niet wilde meenemen, maar op aanraden van Cornel toch meenam.





IEDERE DAG EEN FEEST

Lopen op de Camino is iedere dag een prachtig feestje. Al snel ontwikkel je een prettig dagritme en leer je omgaan met wat er zoal dagelijks voorbijkomt. Te beginnen met het meest belangrijke: een slaappleaats!

In eerste instantie regelde ik iedere keer als ik aan het einde van een wandeldag een dorp of stadje binnen kwam lopen een slaap-overnachting. Dit ging best prima tot Bilbao. De trip van die dag was al erg uitputtend geweest. Eenmaal aangekomen in Bilbao heb ik met mijn rugzak om ongeveer 2,5 uur lopen zoeken naar een geschikte hotelkamer. Uiteindelijk had ik er één gevonden; dit was de duurste hotelkamer van mijn hele Camino! Vanaf dat moment bedacht ik de avond van tevoren al waar ik de volgende dag zou eindigen en boekte daar dan ook gelijk een hotelletje. Daarna had ik weer de rust terug om te genieten, in de wetenschap dat waar ik ook stopte er een bedje en douche voor mij klaarstond.

IEDERE DAG MOOIE MENSEN

Een ander prachtig aspect van de Camino is dat je altijd andere pelgrims tegenkomt. De sfeer op de Camino is heel sociaal. Je groet altijd de mensen die je tegenkomt en vraagt of het goed met ze gaat. De meeste mensen zijn heel eerlijk en laten je weten of het wel of niet goed met ze gaat. Met name dat laatste, als het niet goed met ze gaat, vereist dan wel een extra vaardigheid, namelijk vragen of je iets voor hun kunt betekenen. Soms is dat heel simpel, zoals het delen van drinken of eten (en in een enkel geval zelfs wat geld), omdat die

ander daar behoefte aan heeft. Maar bijvoorbeeld ook het luisteren naar een verhaal wat er op dat moment bij die ander leeft of het letterlijk op weg helpen van iemand. Maar altijd is er dat diep-menselijke contact en respect voor elkaar met vooral geen vooroordelen. Het wandelen op de Camino heeft op mij een diepe indruk gemaakt; dat onvoorwaardelijk voor elkaar klaarstaan. Eenmaal terug in Nederland heb ik dat meegenomen.

DIT IS NIET HET EINDE

Ik heb een prachtige drie maanden gehad waarbij ik de volledige Camino del Norte heb gelopen; bijna constant met de Atlantische Oceaan aan mijn rechterhand (800 kilometer). En vanuit Santiago de Compostela ben ik doorgelopen naar Fistere en Muxia om vervolgens weer terug te lopen naar Santiago (300 km).

Dit was mijn eerste, maar zeker niet de laatste Camino die ik heb gelopen! Er zijn zoveel Camino's die allemaal leiden naar Santiago. Ik ga zeker nog een keer en tussentijds is hier in Nederland ook zoveel moois om te bewandelen. Voorlopig ben ik dus nog niet uitgelopen!



Dit reisverslag is een verkorte versie, lees het gehele artikel op www.outdoorspecialist.nl/blog

Ik wens iedereen toe een keer een Camino te lopen. Het is een prachtige ervaring die je leven in allerlei opzichten verrijkt.

– Liesbeth Oosterhagen



Écht goed voorbereid jouw **Camino** lopen?

Kijk op outdoorspecialist.nl en laat je inspireren voor al je wandelproducten en advies op maat.

**Lowe Alpine
AirZone Trail
Camino 37:42L
Hiking Pack
€289.⁹⁵**

OUTDOORSPECIALIST.NL



SIGG
Traveller
MyPlanet 0.6L
en 1.0L Repeat
drinkfles
€23.⁹⁵ / €25.⁹⁵



LOWA
CAMINO
EVO GTX
€289.⁹⁵



OUTDOORSPECIALIST.NL

WANDEL

SPECIAL



Voorjaar | 2024

Een uitgave van
Outdoorspecialist.nl in
samenwerking met
de beste outdoormerken

www.outdoorspecialist.nl

VOORJAAR | 2024 | WWW.OUTDOORSPECIALIST.NL | ALLES VOOR EEN PERFECTE OUTDOOR ERVARING



Wandeltips

34



De mooiste
wandelgebieden

35



Een unieke samenwerking
Outdoorspecialist

35



Hoe kies je de juiste
wandelschoen?

37

WANDEL JE FIT & GEZOND



Wandeltips

Tip 1: Zorg voor goede wandelschoenen

Deze tip staat niet voor niets met stip op nummer 1. Wandelen met goede schoenen is echt een must. Schoeisel is dan ook absoluut niet iets waar u op moet bezuinigen.

Tip 2: Goede wandelsokken

Vaak denken mensen dat je voor wandelen wel gewoon sokken uit de kast kunt pakken. De schoen krijgt veel aandacht, maar sokken soms veel te weinig.

Tip 3: Blaren voorkomen

Draag een goed passende wandelsok. Naadloos is het beste. Nagels kort houden. Voeten goed verzorgen, regelmatig eelt verwijderen.

Tip 4: Kies de juiste wandelkleding

Schoenen en sokken zijn het belangrijkste, maar ook de kleding is niet om het even. U wilt het niet te warm krijgen, maar zeker ook niet te koud. Neem daarom voor de zekerheid een trui, vest of sweater mee

Tip 5: Kies de juiste wandelkleding

De afstand van de route bepaalt de grootte van de rugzak. Voor een korte wandeling is een heuptasje vaak al genoeg. Pas de rugzak in de winkel. Het is belangrijk dat de rugzak comfortabel is om te dragen.

Tip 6: Boek een wandelvakantie

Overweegt u een wandelvakantie? Dat is nog eens iets anders dan een wandeltocht van een dag. Een week of langer wandelen is heerlijk en ontspannend.

WANDEL JE FIT & GEZOND

Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie: Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren. Kom in beweging!

Hersenen

Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%.

Stemming

30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

Gezondheid

3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%.

Levensduur

75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

Geheugen

3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengeedeelte dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

Hart

De meeste dagen van de week 30-60 minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

(Over)gewicht

1 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50%.

Botten

4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%.



Wandelarrangement 4 of 5 dagen

Beleef een wandelvakantie met het populaire Fletcher's Klavertje Vier Arrangement. In 4 of 5 dagen ontdek je de mooiste plekken van de door jou gekozen regio, terwijl je wandelt van hotel naar hotel. Je hebt de keuze uit maar liefst 6 verschillende routes!

FLETCHER  HOTELS



Nieuwsgierig geworden? Kijk op www.klavertjevierarrangement.nl

Outdoorspecialist.nl

Ga naar jouw outdoorspecialist voor een advies op maat



Outdoorspecialist.nl is een unieke samenwerkingsvorm in de outdoor retailbranche. Zelfstandig opererende winkels uit heel Nederland die gespecialiseerd zijn in outdoor en **BUITEN GEWOON GOED** zijn in service en deskundigheid, hebben zich inmiddels al aangesloten. Alle aangesloten winkels staan bekend als 'local hero' in hun eigen regio. Outdoorspecialist.nl bundelt de krachten van deze lokale specialisten zonder dat deze hun zelfstandigheid kwijtraken.

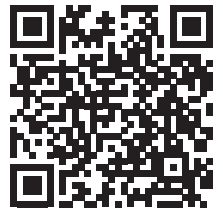
Het assortiment van de beste internationale outdoormerken, professionele deskundigheid en een schat aan ervaring vind je allemaal terug op de webshop.

Op Outdoorspecialist.nl vind je alles wat je nodig hebt voor een actief leven buiten de deur. Met een ruim assortiment wandelschoenen, kleding, tassen en accessoires

van topmerken als Lowa, Meindl, Nomad, Rab, Hanweg en Deuter ben je compleet uitgerust voor het avontuur.

Of je nu een echte kampeerder bent, verre reizen maakt, liever op de fiets stapt of actief bent dichtbij huis, voor alle outdoor activiteiten kun je terecht op outdoorspecialist.nl.

Kijk voor meer informatie op en advies op www.outdoorspecialist.nl/pages/advies/ of scan de QR-code.



OUTDOORSPECIALIST.NL



De mooiste wandelgebieden

Wij hebben de mooiste wandelgebieden in Nederland even voor je op een rijtje gezet

1. Nationaal Park De Hoge Veluwe

In het hart van Nederland vinden we het iconische Nationaal Park De Hoge Veluwe. Een uitgestrekt natuurgebied met heidevelden, dichte bossen en zandverstuivingen. En onderweg kan je zomaar een edelhert of wild zwijn op je pad spotten.

2. Texel

Hoewel alle Waddeneilanden zeker de moeite waard zijn, steekt Texel nog iets boven de rest uit. Vooral vanwege de enorme variatie aan landschappen, met polders, duinen, stukjes bos, en natuurlijk de stranden. Met als hoogtepunt het unieke zoutwaterlandschap van De Slufter.

3. Nationaal Park de Loonse en Drunense Duinen

De 'Brabantse Sahara' is een betoverende combinatie van uitgestrekte zandvlaktes en groene bossen.

En het mooiste? Je mag over de gehele zandvlakte vrij rondstruinen! Ideaal om in alle rust uit te waaien.

4. De heuvels van Zuid-Limburg

Met zijn heuvelachtige landschap, doet Zuid-Limburg soms bijna 'on-Nederlands' aan. Geniet van panoramische uitzichten, pittoreske dorpjes en historische kastelen terwijl je door glooiende heuvels wandelt.



Wandelmagazine is al meer dan 40 jaar hét wandeltijdschrift van Nederland en België. Het magazine beschrijft korte en lange wandeltochten in Nederland, België, Duitsland en de rest van Europa. De reportages in het blad inspireren tot het te voet in je eigen tempo ontdekken van wandelingen. Wij geven sfeerimpressies, maar ook praktische informatie over kaarten, gidsen, accommodatie en vervoer. Zodat je zelf op pad kunt.

5. De Utrechtse Heuvelrug

Sportieve natuurliefhebbers kunnen in de Utrechtse Heuvelrug hun hart ophalen. In dit gebied in Midden-Nederland wandel je afwisselend door bossen, heide, glooiende weilanden en statige landgoederen. En eenmaal weg van de steden en dorpen, merk je dat rust en schoonheid hier hand in hand gaan.



LOWA
simply more...



LOWA
RANDIR GTX
MID Ws

Te voet Moeder Natuur ontdekken is niet langer alleen de passie van doorgewinterde wandelaars.. Integendeel, bergwandelen is al lang een van de meest populaire vormen van sport geworden onder alle leeftijdsgroepen. Niet zo verwonderlijk, als je kijkt naar het onconventionele ontwerp van sportieve modellen zoals de nieuwe RANDIR GTX MID Ws – een moderne herinterpretatie van klassieke trekkingschoenen met de dempende tussenzool van LOWA DYNAPU+ en een spoilerachtige kraag – ook dat is een grote hit voor de jongere generatie.

€ 259.⁹⁵

LOWA
INNOX PRO GTX LO

Supercomfortabel, lichtgewicht en ademend: deze zeer functionele INNOX PRO GTX LO Ws van LOWA verlegt niet alleen grenzen, maar mag ook visueel gezien worden, of je nu door de stad wandelt of daarbuiten. De direct aangegoten tussenzool van LOWA DynaPU zorgt voor een optimale demping en de innovatieve LOWA MONOWRAP zoolbouw en de Soft Stabilizer bieden bij elke stap een optimale geleiding van de voet.

€ 169.⁹⁵



LOWA
RENEGADE
EVO GTX MID

€ 259.⁹⁵



Niet elke wandelschoen heeft alles in zich om een echte klassieker te worden. Tenzij het een van de populairste modellen van LOWA is: de RENEGADE. Om van een goede schoen een nog betere te maken, heeft LOWA de RENEGADE EVO GTX MID vernieuwd door een paar kleine maar belangrijke details toe te voegen, die niet alleen de functionaliteit maar ook het uiterlijk verbeteren. Beter dan ooit tevoren houden de comfortabele multifunctionele schoenen rekening met elk facet van de perfecte pasvorm, bieden ze de ruimte die de tenen nodig hebben en creëren ze een stijlvolle uitstraling – zonder dat dit ten koste gaat van enig aspect van de functionaliteit.



**LOWA
CAMINO
EVO GTX**
€ 289⁹⁵

Als je al ontelbare kilometers hebt afgelegd met een comfortabele trekkingsschoen, maakt zelfs een omweg niet uit. Dat geldt vooral voor de CAMINO EVO GTX van LOWA. Dit model scoort met talrijke functies. Zo is de matig stijve tussenzool geoptimaliseerd op het gebied van functie en ontwerp. De bi-density zool zorgt door een zachter inzetstuk in de hiel en de voorvoet voor merkbaar extra demping, terwijl de rest van de zool, dankzij het hardere inzetstuk, nog steeds voor de nodige stabiliteit zorgt. Bovendien zorgt de combinatie van een hielstuk en het FLEXFIT systeem op de enkel voor een ergonomische afrolbeweging.

Hoe kies je de juiste wandelschoen?



OUTDOORSPECIALIST.NL

De Outdoorspecialist geeft advies en legt precies uit waar je op moet letten bij het kopen van wandelschoenen.

Ga naar www.outdoorspecialist.nl/pages/advies voor meer informatie of scan de QR-code.



MEINDL POWER WALKER 3.0
€ 204⁹⁰

De Meindl Power Walker 3.0 is een sportieve, moderne en lichte wandelschoen voor de actieve persoon. De voet is gemakkelijk te fixeren in de schoen door de vetersluiting. Dit is namelijk een snel sluiting.

- Bovenmateriaal: Ventilation Mesh
- Voering: Gore-Tex
- Voetbed: Air-Active Wellness sport
- Zool: Meindl Comfort-Fit Wellness Walking Soft-Step

MEINDL BELLAVISTA MFS
€ 309⁹⁰

De Meindl Bellavista MFS is een moderne categorie B schoen die steun geeft voor allerlei soorten oneffen terrein. U kunt hierbij aan de bergen denken maar ook aan bepaalde Nederlandse wandelgebieden.

- Bovenwerk: Nubuck leer
- Voering: Gore-Tex
- Voetbed: Air-Active Soft print drysole
- Zool: Meindl Multigrip 3 by Vibram met EVA shock absorber



MEINDL VAKUUM WALKER
€ 259⁹⁵

De Meindl Vakuüm Walker is half hoge wandelschoen die voor zowel dames als heren wordt geproduceerd in verschillende kleuren. De Vakuüm Walker is waterdicht en ademend omdat de voering is gemaakt met Gore-Tex.

- Bovenwerk: Nubuckleer
- Voering: Gore-Tex
- Voetbed: Air-Active Vakuüm
- Zool: Meindl Multi trail





ON CLOUDHORIZON

€ 199,95

Onze meest gedempte wandelschoen. Kom uit de dagelijkse sleur en ga op verkenning.

Zacht technisch mesh gemaakt van gerecycled polyester voor lichtgewicht comfort en flexibiliteit.



DOLOMITE
54 High FG
GORE-TEX
€ 230,00

DOLOMITE



DOLOMITE
54 Low FG
GORE-TEX
€ 200,00

Het is een onmiskenbare mix van details, duurzame materialen als gecertificeerd leder, gerecycleerde foam en rubber en een handgemaakte constructie die resulteerden in de DOLOMITE Cinquantaquattro. Een gamma iconische schoenen, die een eerbetoon zijn aan het gerenommeerde Italiaanse design, gekenmerkt door innovaties en durf. Uniek en authentiek, net als de verhalen die jij er mee zal schrijven.



TEVA FI 5 SANDAL

Dames | Heren

€ 105,00

- Voor elke lichte of zware hike-tocht die in de planning staat.
- 100% gerecyclede straps
- Shcokpad in de heël voor extra demping en comfort
- Neoprene pads onder de straps om knellingen en irritaties te voorkomen.
- Spiderrubber outsole voor optimale grip voor elke ondergrond en in het water

TEVA OUTFLOW CT | Dames | Heren

€ 105,00

- Close toe sandal voor bescherming van de tenen/voet.
- EVA midsole voor optimale comfort
- Light weight
- Te gebruiken voor land en water dankzij spider rubber optimale grip
- Steun, pasvorm en comfort voor al uw activiteiten.
- Ideaal voor op de elektrische fiets vanwege protection bumper op de neus.



BAUERFEIND Outdoor Merino Compression socks

- Stimulering van de doorbloeding en verbetering van de spierefficiëntie
- Compressiezone ondersteunt lichtjes het enkelgewricht
- Hoog percentage merinowol voor droge en frisse voeten
- Padding aan de voetzool, hiel en wreef
- Uitsparing aan de achillespees vermindert druk in de wandelschoen



€ 49,90

De 'outdoor merino compression socks' zijn wandelsokken met gerichte compressie, functionele zones en een hoog aandeel merinowol voor maximaal comfort - ook tijdens lange tochten.

BAUERFEIND



injinji

INJINJI Midweight Mini-Crew € 23,95

De Outdoor Midweight Mini-Crew van Injinji is ontworpen voor wandelen op ruige paden en in onvoorspelbaar weer. Gemiddelde demping voegt comfort toe aan elke stap en een ademend mesh breiwerk aan de bovenkant van de voet zorgt voor extra ventilatie. De mini-crew hoogte zit boven de enkel en houdt vuil buiten. Door de natuurlijke voordelen van merinowol te combineren met de vertrouwde voordelen van Injinji teensokken, zijn de Outdoor Midweight Mini-Crew sokken comfortabeler en functioneler dan ooit tevoren.



FALKE TK5 Wander Short Trekking korte sok | Dames | Heren

Met zijn lichte polstering en zijn mengsel van merinowol biedt de enkelhoge wandelsok TK5 short een goed schoencontact en een goede warmte-isolatie tijdens citytrips of vrijetijdsactiviteiten. Het snelle vochttransport en de optimale pasvorm garanderen de perfecte temperatuur en veel comfort aan de voet.



€ 24,00

FALKE TK2 Explore Wool Trekking Sokken | Dames | Heren

- Hoog comfort trekking sokken voor licht bergterrein
- Vochtafvoerende 3-laags constructie
- 70% thermoregulerende merinowol
- Medium demping voor bescherming van de stresszone en comfort
- Vrouwelijke pasvorm speciaal aangepast aan smallere voeten
- Materiaal 70% scheerwol, 30% polyamide

€ 30,00



FALKE € 100,00 Wool-Tech Light | Dames | Heren

- Geschikt voor warme en koude omstandigheden
- Thermoregulerend Merinowol-mix met geurwerende eigenschappen
- Vochtafvoerende 2-laags constructie om je droog en comfortabel te houden
- Gemaakt naar de anatomische vorm van het lichaam en de sportbewegingen voor maximale bewegingsvrijheid

FALKE Wool-Tech Light | Dames | Heren

- Natuurlijke materialen voor bescherming bij warme en koude buitentemperaturen
- Houdt het lichaam aangenaam warm dankzij de merinowol en heeft ook een geur-neutraliserend effect
- Perfecte vochtigheids- en temperatuurregulering, dankzij een tweelaags ontwerp
- Combinatie van merinowol en de meest hoogwaardige, functionele materialen

€ 90,00





KILLTEC KOS 324 regenjack

€ 99⁹⁵

€ 79⁹⁵

Verkrijgbaar
in meerdere
kleuren.



Voor de wandelaar brengt Killtec dit voorjaar weer een packable regenjack in 4 nieuwe frisse kleuren. De KOS 324 is lichtgewicht, het materiaal heeft een waterkolom van 10.000mm volledig getapede naden, ademend (3000mm) en kan in zijn eigen steekzak opgevouwen worden tot een klein pakketje. Ideaal als basis item om altijd bij je te hebben. Beschikbaar in de maten M t/m XXL.



Schöffel
GERMANY 1804

SCHÖFFEL Wandelbroek Ascona

Dames | Asphalt

€ 99⁹⁵

SCHÖFFEL Wandelbroek Folkstone

Heren | Asphalt

€ 99⁹⁵



- Wandelbroek met de perfecte pasvorm
- Lichtgewicht wandelbroek
- 4-way stretch voor maximale bewegingsvrijheid
- Met verstelbare tailleband

VAUDE Farley Stretch III outdoorbroek

Heren | Dames

€ 120⁰⁰

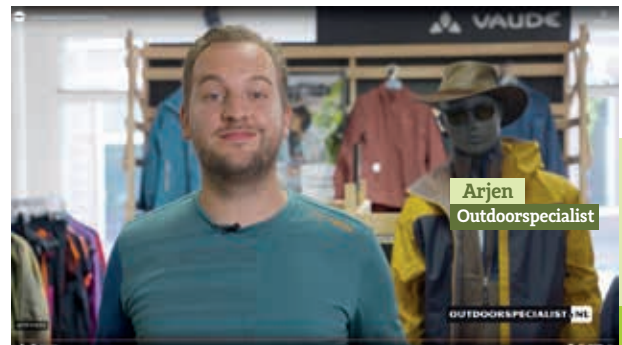
Hij past altijd - onze zeer comfortabele wandel- en trekkingbroek van milieuvriendelijk, bluesign gecertificeerd materiaal. De comfortabele tailleband met elastische panelen, het hoge stretchaandeel en de gevormde knieën zorgen voor absolute bewegingsvrijheid. Het onderhoudsvriendelijke, sneldrogende materiaal is slijtvast en is ook bestand tegen een iets ruwere behandeling.

- Maximaal draagcomfort en bewegingsvrijheid
- Slijtvast en sneldrogend
- Innovatieve, klimaatvriendelijke productie middels een massabalans procedure
- optimale UV-bescherming
- laat zich voor verschillende sporten gebruiken



VAUDE
The Spirit of Mountain Sports

Hoe kies je de juiste outdoorkleding?



OUTDOORSPECIALIST.NL

Met het 3-lagen-systeem zit je in alle weersomstandigheden goed wanneer je er op uit gaat. De Outdoorspecialist legt uit wat het verschil is tussen de verschillende kledinglagen zodat je altijd warm en droog blijft.

Ga naar www.outdoorspecialist.nl/nl/pages/advies voor meer informatie of scan de QR-code.





LEKI Voyager trekkingstokken

€ 54.⁹⁵



Ontdek de voordelen van wandelen met stokken met de Voyager van LEKI! Deze klassieke trekkingstok is voorzien van een PA Safety Soft grip en een verstelbare strap die optimale ondersteuning biedt. Dankzij het innovatieve Super Lock systeem kan de lengte van de stok eenvoudig aangepast worden tussen 110 en 145 centimeter.

DEUTER AC Lite 16 rugzak

Update voor een echte klassieker! De sportieve AC Lite 16 van deuter is ideaal voor eenvoudige dagtochten. Deze rugzak is nu zelfs nog wat lichter en zorgt, dankzij het Aircomfort Flexlite rugstelsel, voor optimale ventilatie. Het wegstromen van lucht via drie kanten zorgt voor minder transpiratie, wat minder druk legt op je bloedsomloop en voor een betere performance zorgt.

€ 109.⁹⁵

Een lichtgewicht, elastisch verenstaal frame houdt het mesh rugpand constant op spanning en zorgt voor optimale bewegingsvrijheid. Dankzij de opening aan de bovenkant pak je de AC Lite 16 snel in en uit. De elastische zijvakken bieden genoeg plaats aan je smartphone en wat snacks. De voorkant biedt tevens plaats aan een helmhouder (apart verkrijgbaar).



LOWE ALPINE Alpine Nijmegen 6 Heuptas

€ 60.⁰⁰

- Ontworpen voor lichtgewicht wandelen
- Inhoud: 6 liter
- Geïntegreerde dubbele flessen voor gemakkelijke toegang tot hydratatie



OOFOS 00ahh Black

€ 60.⁰⁰



OOFOS 0Original Black

€ 60.⁰⁰



OOFOS 00lala Latte

€ 65.⁰⁰



OOFOS staat synoniem voor comfort en herstel. Met een revolutionair ontwerp zijn OOFOS-slipers gemaakt om vermoeide voeten te verlichten na een lange dag, intensieve training of zelfs een avontuurlijke wandeling.

De unieke OOfoam-technologie absorbeert impact, vermindert drukpunten en bevordert een natuurlijke voetafwikkeling, waardoor elke stap voelt als een verademing. Of je nu herstelt van een workout of gewoon geniet van een dagje uit, met OOFOS ervaar je ultiem comfort, en ben je sneller op weg naar een nieuw avontuur.



TRAIL RUNNING

STEEDS POPULAIRDER IN NEDERLAND

De samenwerking met [Outdoorspecialist.nl](https://www.outdoorspecialist.nl) wordt verlengd!

Trailrunning neemt aan populariteit toe en dat is te merken. De Trailrunning Community groeit snel en we merken dat veel trailrunners op zoek zijn naar informatie over evenementen, gear en vooral nieuwe avonturen in de natuur.

Door het verlengen van onze samenwerking kunnen we gezamenlijk hardlopers informatie aanreiken over de sport trailrunning. Met inhoudelijke adviezen wat je nodig hebt aan gear en we willen vooral mensen inspireren met mooie plekken in de natuur, waar je deze sport kunt beoefenen. Wil je een keer ervaren wat de sport trailrunning inhoud? Bezoek dan 1 van de 47 evenementen die Trail Events jaarlijks organiseert in Nederland. Wacht niet te lang met het reserveren van je ticket(s), want het aantal tickets is beperkt en de events zijn tegenwoordig al vroeg uitverkocht.

LOWA
simply more...

LEKI

**TRAIL
RUNNING**

OUTDOORSPECIALIST.NL

TRAIL EVENTS AGENDA LENTE 2024

MAART

- 16** **Hollands Duin Trail** | Noordwijk (ZH) | 6-10-21-30 km
- 23** **Lage Vuursche Trail** | Baarn (UT) | 10-21-34 km
- 30** **Brabantse Vennen Ultra** | Someren (NB) | 50 km

APRIL

- 14** **Amerongse Berg Trail** | Overberg (UT) | 12-17-24 km
- 20** **Sint Antonius Trail** | Sint Antonius (NB) | 11-17-24 km
- 27** **BUT 100** | Leende (NB) | 50-75-100 km

MEI

- 18** **Mas Montagne Trail** | Amerongen (UT) | 7,5-15-23 km
- 26** **Amerongse Berg Trail** | Overberg (UT) | 50 km

JUNI

- 01** **Nature Challenge** | Wereldwijd | 100 t/m 1000km
- 08** **Groote Heude Trail** | Waalre (NB) | 7,5-12-21-30 km
- 15** **Hooge Vuursche Trail** | Hooge Vuursche (UT) | 7-13-21 km
- 29** **UHUT 100** | Leersum (UT) | 50-75-100 km
- 30** **Nature Challenge Closing** | Elspeet (GD) | 7-13-21 km

TRAILRUN MAGAZINE BRENGT JE OP ANDERE PADEN

Iedere trailrunner kent het gevoel weg te dromen bij een mooie trailrun over bergkammen, door bossen, heiden of de duinen. In Trailrunning Magazine brengt Trail Running Europe het ultieme trailgevoel over in beeld en woord.

Met prachtige trailplekken uit binnen- en buitenland, verhalen en portretten over trailrunners. Ze belichten de beste en nieuwste trailspullen en informeren en inspireren je met alles wat trailrunning zo mooi maakt. Al tijdens het lezen van Trailrunning Magazine krijg je zin om je trailschoenen aan te trekken en de natuur in te gaan.

Trailrunning Magazine is verkrijgbaar vanaf de laatste week april 2024. Te verkrijgen op: www.trailrunningmagazine.com



**KIJK VOOR
MEER TRAILRUN
PRODUCTEN OP**

OUTDOORSPECIALIST.NL

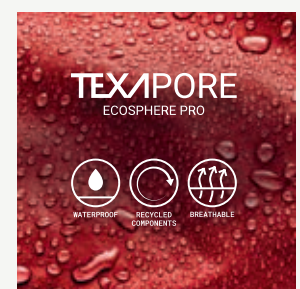




The rain will stop before you do.



HIGHEST PEAK
3 LAYER JACKET



Everything you need to enjoy the outdoors
www.sprayway.com



Game-changing cushioning. Maximum grip.

The new Cloudhorizon.



On.

Swiss engineering

COLUMN PODOLOGIE

Help, mijn sok zit constant dubbel!



Veel wandelaars zijn weer in voorbereiding voor die wandeltocht in het voorjaar of in de zomer die al een tijdje op de bucketlist staat. Of het nu gaat om de Nijmeegse 4Daagse, een trektocht in de bergen of het Pieterpad, de komende maanden zullen weer vele trainingskilometers gemaakt worden. Goed voor onze winkels waar specialisatie op voetgebied al jaren veel aandacht krijgt.

Met de toename van het aantal wandelkilometers zien wij ook direct een aantal voetklachten vaker voorbij komen. Misschien wel een van de meest voorkomende klachten is **de pijnlijke voorvoet**.

“IK HEB CONSTANT HET GEVOEL DAT MIJN SOK DUBBEL ZIT”

Wie herkent het niet, het lijkt wel of mijn sok constant dubbel zit onder mijn voorvoet. Maar zodra ik de schoen uittrek zit de sok keurig en is er niets te zien. En dat klopt, de sok zit inderdaad niet dubbel maar toch is het gevoel er wel. Dit zijn duidelijk de eerste tekenen van een spreidvoet.

Ik loop altijd op mijn gympen en heb nooit ergens last van. Nu heb ik goede wandelschoenen en doet mijn voorvoet pijn. Ook iets wat vaak voorkomt. Vervelend natuurlijk, want je denkt een paar goede wandelschoenen te hebben gekocht en juist bij die goede wandelschoenen ontstaat het probleem. Je kunt natuurlijk zeggen ik doe die wandelschoenen niet meer aan en loop liever op mijn gympen verder. In eerste instantie een logische reactie, echter dit is niet verstandig. Doordat een wandelschoen jouw voeten ondersteunt en helpt af te wikkelen kan er wat meer druk op jouw voorvoeten komen omdat je voet nu helemaal afgewikkeld wordt.

Deze column is geschreven door **René Vos**. Hij is **sportpodoloog** en geeft kundig advies bij de aanschaf van comfortabele sport- en wandelschoenen. René Vos is tevens de trotse eigenaar van twee outdoor- en sportzaken in Gorssel en Apeldoorn.
www.rene-vos.nl



column
René Vos



Herken jij een van **onderstaande problemen of klachten**? Maak dan snel een **afspraak** met een van **onze pasvormspecialisten**.

Heb je toevallig al een spreidvoet dan kan het inderdaad zijn dat je hier meer last van krijgt, echter door jouw voeten op de juiste manier te ondersteunen zal jouw voet niet verder doorzakken waardoor het probleem niet erger en erger wordt. Vooral bij het lopen van lange afstanden is de juiste ondersteuning van jouw voeten erg belangrijk. Mocht je last krijgen van jouw voorvoeten, bezoek dan een van onze outdoorspecialisten, zij kunnen je zeker verder helpen.

rugkeren, je hebt last van een spreidvoet. Een stekende pijn onder de bal van de voet wordt veroorzaakt doordat de zenuwen in jouw voorvoeten afgekneld worden doordat de voorvoet te ver doorzakt. Een juiste ondersteuning van de voet en het dragen van de juiste pasvorm van de schoenen (zeker niet te smal) zijn van essentieel belang.

46

**BUITEN
GEWOON
GOED**

STEKENDE PIJN ONDER DE BAL VAN DE VOET

Tijdens het lopen krijg ik een stekende pijn onder de bal van mijn voeten. Na een halfuur wandelen komt de pijn op en na 45 minuten moet je stoppen om de schoenen even uit te doen. Even de voorvoet masseren en je kunt er weer even tegenaan. Echter de pijn zal snel weer te-

Ga voor een **goed advies** naar:

OUTDOORSPECIALIST .NL

Je eerste keuze voor kamperen in *Kroatië*

Ontdek campings van Istrië tot Dubrovnik en maak van je kampeervakantie in Kroatië een onvergetelijke beleving! Valamar-campings hebben veel te bieden: van kamperen in de ongerepte natuur tot een luxe kampeerervaring met eersteklas faciliteiten en diensten. Campings zijn oases van ontspanning, omgeven door een kristalheldere zee en goed onderhouden stranden.

BAŠKA
BEACH CAMPING RESORT



KAMPEREN MET EEN ADEMBENEMEND UITZICHT NAAST HET PRACHTIGE BAŠKA-STRAND

Met zijn ligging direct naast het prachtige kiezelstrand Vela Plaža, biedt het Baška Beach Camping Resort een prachtige sfeer met uitzicht op de turquoise zee, de indrukwekkende kale kliffen van het eiland Prvić en de pittoreske heuvels boven Baška. Geniet van een accommodatie op een ruime kampeerplaats of luxe woning in een van de twee themadorpen op de camping: Vela Bay Village of Marena Village. Probeer zeker het ontspannende zwembad, het kinderwaterpark met glijbanen en de Mezzino Snack Bar. Beleef een onvergetelijke vakantie vol met talloze activiteiten en entertainmentprogramma's, georganiseerd door het opgeleide personeel van Valamar.

**CAMPING
ADRIATIC**
by Valamar

www.valamar.com | www.camping-adriatic.com
Tel. + 385 52 465 000 | + 385 1 884 865 8
E-mail: reservations@valamar.com



LANTERNA
PREMIUM CAMPING RESORT

EEN ONGEËVENAARDE GEZINSVAKANTIE IN EEN VAN DE BESTE EUROPESE KAMPEEROORDEN

Trakteer je gezin op de beste vakantie tot nu toe op Lanterna Premium Camping Resort, de winnaar van prestigieuze kwaliteitsprijzen. Het resort ligt op het bosrijke schiereiland Lanterna nabij Tar. Langs de drie kilometer lange kust vind je goed onderhouden stranden en een ruime keuze aan kampeerplaatsen, kampeerwoningen en glamping-tent-themadorpen.

Je zult het familiewaterpark Aquamar Lanterna geweldig vinden, met meerdere (speel)ruimtes, Lanterna Theatre, V Sport Park en charmante themarestaurants en bars. De door professionele teams georganiseerde programma's met diverse thema's staan garant voor een spannende en actieve vakantie.



Doe mee en win een verblijf in Baška Beach Camping Resort of Lanterna Premium Camping Resort!

Verblijf bevat 7 nachten in een premium camping home (afhankelijk van beschikbaarheid) voor max. 4 volwassenen en 2 kinderen.

OUTDOORSPECIALIST .NL

Schrijf je nu in via [outdoorspecialist.nl/winactie](https://www.outdoorspecialist.nl/winactie) of scan de QR-code. Hier vind je meer informatie en de voorwaarden.



