

## Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (10)

september 2014

### Beste wandelaars,

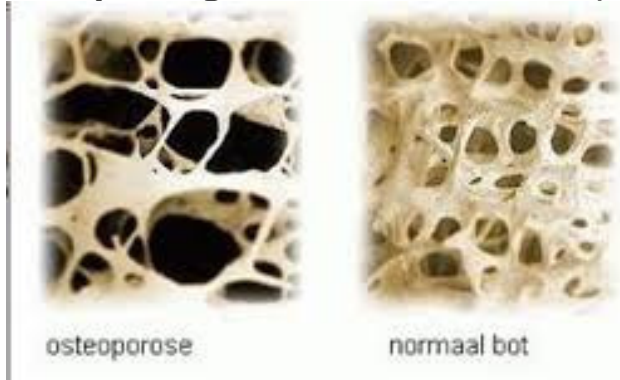
De herfst is in aantocht, de eikels vallen massaal van de bomen, dus daarom in deze nieuwsbrief weer wat tips voor wandelen in de herfst. We kunnen natuurlijk nog prachtige nazomer dagen verwachten.

Het WandelFit programma, samen met de fysio in de Achtse Barrier, op de vrijdagochtend start op 3 oktober met nieuwe deelnemers. Alle deelnemers gaan met behulp van een trainingsschema de komende 10 weken geleidelijk de conditie verbeteren. Het doel is dat iedereen één uur ononderbroken en probleemloos kan wandelen.

Allemaal heel mooie herfstdagen en voor wie erop uit gaat veel wandelplezier!

**Let OP: 28 september is er op zondagochtend geen wandeling.**

### Ga lopen tegen broze botten. Raar, maar waar.



Naarmate je ouder wordt, worden je botten brozer en minder sterk. Je verliest daarbij calcium en om dat proces - botontkalking - tegen te gaan, kun je iets doen dat heel tegenstrijdig lijkt: regelmatig bewegen, bijvoorbeeld hardlopen of wandelen.

Door het opvangen van de schokken die je lichaam te verduren krijgt, volgt een natuurlijke reactie van je lichaam: de structuur van je botten verdichten om de klappen voortaan beter te kunnen opvangen. Als je verder zorgt voor een gezonde voeding, met voldoende calcium en eventueel aanvullende krachttraining, voorkom je dat je (ook op latere leeftijd) te maken krijgt met al te forse osteoporose (botontkalking).

[www.nordicwalingeindhoven.nl](http://www.nordicwalingeindhoven.nl)  
[ina.verhallen@gmail.com](mailto:ina.verhallen@gmail.com) tel: 06-15157786



Je hoeft daarom ook niet heel bang te zijn voor al die dreunen die je ondergaat bij het hardlopen of wandelen. Het is ook nog ergens goed voor!

Naast voldoende calcium in je voeding (melkproducten) zijn er nog enkele goede preventieve maatregelen die je botten beschermen.

- Zorg voor voldoende vitamine D.
- Rook niet.
- Beperk de consumptie van alcohol.
- Sla geen maaltijden over en begin niet zomaar met een willekeurig dieet.
- Blijf in vorm.
- Doe aanvullende krachttraining voor armen, buik, rug en benen.

### **Wandeltips voor september**

- Hieronder enkele tips die verband houden met september en het eind van de zomer.
- Probeer je goede drinkgewoontes (drink minstens 1,5 liter vocht per dag) van de zomermaanden vast te houden.
- Vooral tijdens de overgang naar de natte en gure herfst is het lastig de juiste wandelkleding te dragen.
- Gebruik wandelkleding die hoort bij het jaargetij. Ongeschikte kleding is niet goed voor je motivatie. Je zult vrij snel merken in welke wandelkleding je het lekkerst wandelt.
- Gebruik geen katoenen t-shirt onder je wandeljack, omdat katoen veel vocht neemt op. Hierdoor krijg je het koud en bovendien loop je niet lekker met een nat bovenlijf. Thermo onderkleding zorgt er voor dat je het transpiratievocht goed kwijt raakte en houdt de warmte vast.

[www.nordicwalkingeindhoven.nl](http://www.nordicwalkingeindhoven.nl)  
[ina.verhallen@gmail.com](mailto:ina.verhallen@gmail.com) tel: 06-15157786



- Als er een harde gure wind staat is het een stuk kouder. Houdt rekening met deze extra koude omstandigheden.  
Wandelen in de herfst en winter kan het bij een flinke tegenwind een stuk kouder zijn dan bij weinig wind. Dit komt door de gevoelstemperatuur. Hoe sterker de windkracht hoe kouder het voelt. De wandelsnelheid heeft maar in beperkte mate invloed op de gevoelstemperatuur.
- Laat je wandelschoenen niet op de verwarming drogen, maar doe wat proppen krantenpapier in je schoenen. Te veel warmte is niet goed voor je schoenen.
- Zorg er voor dat je gezien wordt in het donker. Gebruik een lampje, reflecterend hesje, reflecterende bandjes of een hesje met led verlichting.
- De 'r' zit weer in de maand. Na een warme zomer komt nu de natte en windige herfst.
- Eet meer fruit. Van begin september tot half oktober is de oogsttijd voor appels en peren. Appels zijn rijk aan vitamine C, mineralen (o.a. ijzer) en vezelstoffen. Peren zijn rijk aan vitamine C en bevatten veel vezelstoffen.
- Enkele tips om de opname van vitamines en mineralen te vergroten.
  - €Gebruik sinaasappelsap bij de broodmaaltijd.
  - €Melk belemmert de opname van ijzer door het lichaam.
  - €Drink geen koffie en thee bij de maaltijd.
  - €Opgewarmd eten is veel minder vitaminerijk.



## Koele nek dankzij Cobber (tip van Marian)



Vorige nieuwsbrief de Cobber besproken, een soort halsdoek van Australische makelaardij die slechts met water geactiveerd wordt. Deze heeft mij goed geholpen gedurende de Nijmeegse 4-daagse tijdens de warme dagen. Wat een verrassing om deze voor mijn verjaardag van de zondaggroep te krijgen. Nog eens ontzettend bedankt hiervoor!

Hieronder nog een paar extra web shops waar deze Cobber te bestellen is.

Cobber via de webshop verkrijgbaar in 18 verschillende kleuren, prijs ligt rond de 17 euro.

<http://www.camperclubnederland.nl/informatie/camper-tips/83-koele-nek-dankzij-cobber>

of hier :<http://www.nomadtravel.co.uk/p/12009/Cobber>

of hier: <http://www.bijzonderhandig.nl/a-37458424/nieuw/cobber-cool-shawl/>

of hier: <http://www.laarsenco.nl/cobber-bodycooling-lichaamkoeling.html?start=20>

### Herfstwandeltocht

Eind oktober of begin november zal er weer een zondagochtend herfstwandeltocht georganiseerd worden. Informatie hierover volgt zo snel mogelijk.