

Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (4)

December 2012

Beste wandelaars,

De laatste dagen van de herfst tikken weg, op naar de winter! De afgelopen maanden hebben weer 9 dames en heren de basiscursus Nordic Walking gevolgd. Hierdoor breidt onze zondagochtend groep langzaam uit. We hebben mooie herfstdagen gehad, met eigenlijk altijd een droge wandeling op de zondagochtend.

Vandaag met een klein groepje een mooie tocht door de bossen, langs een paar vennen.

Een paar weken geleden konden we nog genieten van 3 hertjes langs ons pad.

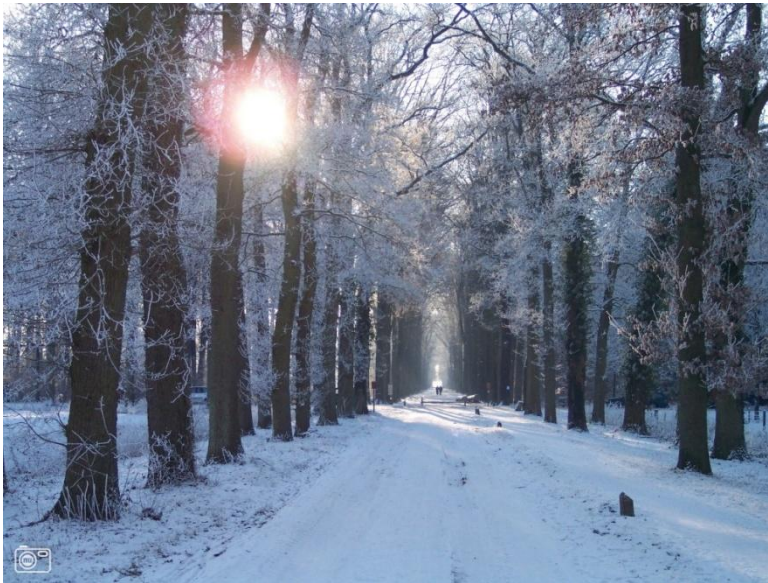
De feestdagen komen er weer aan, alle zondagochtenden in december gaan door behalve de zondagochtend wandeling van 30 december, deze komt te vervallen.

Voor iedereen heel fijne kerstdagen en een gezond 2013!



Wintertips voor wandelaars

- 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 is. Gebruik daarom een goed jack dat winddicht is als je hartje winter een lange wandeling gaat doen tegen de wind in.
- 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.
- Bij koud weer kan je het beste een muts dragen. Veel energie (ongeveer 40%) verlies je via je hoofd. Als het bijzonder koud is kan je lichaamsdelen (o.a. lippen, gezicht) invetten met vaseline.
- Griep kan na weken nog z'n sporen achterlaten. Je moet daarom de training weer geleidelijk opbouwen.
- Zorg er voor dat je gezien wordt in het donker. Gebruik een lampje, reflecterend hesje, reflecterende bandjes of een hesje met led verlichting.



Winterkleding voor de wandelaar

In de wintermaanden kan je het beste gebruikmaken van drie lagen kleding. Het voordeel is niet alleen dat je door meerdere lagen te dragen je lichaamswarmte beter vasthoudt, maar ook dat je onderweg eens iets uit kunt doen als het toch te warm blijkt te zijn.

1e laag: Vocht afvoerende laag.

www.nordicwalkingeindhoven.nl
ina.verhallen@gmail.com tel: 06-15157786



Door het dragen van thermische onderkleding zal je een stuk minder last hebben van een nat en bezweet lichaam, omdat het transpiratievocht gemakkelijker wordt afgevoerd. Thermische kleding is gemaakt van kunststofvezels die weinig vocht vasthouden. Bij een gewoon katoenen T-shirt is dat wel het geval, omdat katoen bestaat uit holle vezels die gemakkelijk vocht vasthouden.

2e laag: Isolerende laag.

Deze laag is een vest of een trui dat je warm houdt. De dikte van deze isolerende tussenlaag is afhankelijk van de weersomstandigheden. Ook deze laag moet goed transpiratievocht kunnen afvoeren. Kleding dat gemaakt is van fleec is prima te gebruiken. Fleece is zeer goed isolerend, vocht wordt goed afgevoerd en is bovendien een vrij licht materiaal.

3e laag: Winddichte, waterafstotende en ademende laag.

Deze laatste laag is een wandeljack dat moet je beschermen tegen wind en regen. Het gebruik van deze laag is afhankelijk van de weersomstandigheden. Wanneer het droog en niet al te koud is zijn de eerste twee lagen vaak voldoende. Ook deze laag moet het transpiratievocht kunnen afvoeren.

Zondag 13 januari 2013: Winterwandeling Oisterwijkse Vennen

Nordic Walking Eindhoven viert haar eerste verjaardag, daarom gaan we een ochtendwandeling langs de Oisterwijkse vennen maken. De tocht zal ongeveer 7 km lang zijn met een tussenstop voor een kop koffie of thee.

De zondagochtend wandeling bij Joe Mann zal dan niet doorgaan.

De kosten voor deze wandeling bedraagt als altijd één strip van de kaart of 5 euro p/p.

Graag voor 31 december 2012 doorgeven of je deze wandeling mee wilt maken via ina.verhallen@gmail.com. De eerste week van januari volgt dan de juiste gegevens over de plaats en tijd.