

## Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (7)

november 2013

### Beste wandelaars,



De eerste zware herfststorm hebben we achter de rug, maar gelukkig hebben wij hier geen last van ondervonden. Wel worden er momenteel volop bomen gerooid rondom het Langven. Dit is nodig zodat de vennen weer voldoende water tot zich kunnen nemen. Ook kan de heide weer beter tot ontwikkeling komen in dit gebied. Dit levert nu wel een flinke kaalslag op.

De dagen worden weer korter en de weersomstandigheden kunnen wisselend zijn. Tot nu toe is het toch iedere keer weer droog als we wandelen op de zondagochtend. Zelf als het regent bij aankomst, is het droog als we vertrekken. Complimenten voor iedereen die er dan toch weer is. In deze nieuwsbrief tips voor winterkleding en ter voorkoming van de winterdip.

De feestdagen komen er weer aan en de najaar wandeling is er door mijn drukke werkzaamheden bij in geschoten.

Daarom organiseer ik dit jaar een Kerstwandeling op woensdagavond 17 december. Wat dit inhoud lees je verderop in deze nieuwsbrief.

Succes met de voorbereidingen voor alle december festiviteiten en veel wandelplezier!

### Winterkleding voor de Nordic Walking

De eigenschappen van wandelkleding tijdens Nordic Walking is gelijk aan die van hardloopkleding.

Onderkleding.

Thermo onderkleding (bekende merken zijn: odlo en craft) zorgt er voor dat je het transpiratievocht goed kwijt raakt en houdt de warmte vast. Hierdoor blijft je lichaam droog en op de juiste temperatuur. Bij een katoenen t-shirt is dat niet haalbaar, omdat het veel vocht neemt op. Dit komt omdat katoen een holle natuurvezel is, die veel vocht kan absorberen. Bij kunststofvezels is dat niet het geval: deze zijn niet hol en nemen daarom ook minder vocht op, vochttransport is daarom ook beter. Bij erg koud weer kan je twee dunne thermoshirtje over elkaar te

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



dragen. Tussen de lagen vormt zich een warm luchtlaagje.

Bovenkleding.

Ook bij de bovenkleding is van belang dat deze goed ademend is, omdat anders het vocht van je lichaam niet goed wordt afgevoerd. Ook moet het winddicht en regenbestendig zijn. Een goed wandeljack bevat deze drie eigenschappen. De stof waarvan het gemaakt is, is zo geweven dat het wel transpiratievocht door laat maar regendruppels niet. Dit komt omdat zweetpartikels in verhouding veel kleiner zijn dan regendruppels.

Wandelbroek.

Als wandelbroek kan je het beste een lange strakke tight gebruiken. Ze zijn er in diverse diktes en kwaliteiten. Koop ze niet te strak. Bij koud weer vormt zich een isolerend warm luchtlaagje tussen de huid en de tight.

### **Regenkleding ▲**

Goede regenkleding is regenbestendig, winddicht, ademend en heeft mogelijkheden om ventilatieopeningen te maken. Omdat de eerste drie eigenschappen moeilijk te combineren zijn zal je dit alleen bij dure regenpakken (o.a. gemaakt van gore-tex ) aantreffen. Bij de betaalbare standaard regenkleding moet je een keuze maken tussen een ademend maar niet regenbestendig/winddicht pak of andersom. Het grote nadeel van een niet ademend pak is dat je er in gaat zweten.

### **Handschoenen ▲**

Handschoenen gebruik je niet te snel. In het begin kan het wel wat koud zijn zonder, echter je handen komen vrij snel op temperatuur. Eenmaal op temperatuur is het lekkerder om zonder te lopen.

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



## **Muts ▲**

Bij erg koud weer kan je het beste een muts dragen, omdat je veel energie (ongeveer 40%) via je hoofd verliest. Als het erg koud is kan lichaamsdelen (lippen, gezicht, handen etc) invetten met vaseline.

## **Nog enkele tips ▲**

- Zorg er voor dat je gezien wordt in het donker. Gebruik een lampje, reflecterend hesje, reflecterende bandjes of een hesje met led verlichting.
- Ga altijd de weersvoorspellingen goed na, zodat je niet voor verrassingen komt te staan. Voor het wandelweer: [Buienradar en weersverwachting.](#)
- Besteed tijdens de wintermaanden meer tijd aan de warming-up en cooling-down ter voorkoming van blessures.
- Als het erg koud is kan je ook thuis de warming-up en cooling-down doen.
- Als er een harde gure wind staat is het een stuk kouder. Houdt rekening met deze extra koude omstandigheden.
- 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.
- Oppassen met gladheid. Draag eventueel wandelschoenen met een wat grovere zool.



### **Kortere dagen maakt neerslachtig: 5 tips om vitaal te blijven.**

- ✓ Kom ten minste iedere dag 15 minuten buiten. Dit is goed voor de vitamine D status.
- ✓ Blijf in beweging. Beweeg elke dag minimaal 30 minuten. Geen zin om naar buiten te gaan bij slecht weer? Huishouden telt ook mee.
- ✓ Plan één avond in de week volledig voor jezelf. Doe iets waar jij van geniet.
- ✓ Let op het eten van fruit. Ik zie vaak dat mensen in de zomer meer fruit eten dan in de winter. Blijf hier alert op. Je kan ook heerlijke fruitgerechten of smoothies klaarmaken om het aantrekkelijker te maken.
- ✓ Ben je toch futloos en helpen bovenstaande tips niet? Durf dan dicht bij jezelf te blijven. Je eigen lichaam vertelt je wat het nodig heeft.

**Wandelbericht:** Onze medewandelaar Wim de Graaff is ernstig ziek, wij wensen hem veel sterkte in de komende periode en denken aan hem.

### **Dinsdagavond 17 december 2013 een Kerstwandeling!**

We lopen op asfalt dus graag je poles meebrengen met **asfaltdopjes**. Tevens graag een **reflecterend hesje** o.i.d. meebrengen. Als je dit niet hebt, kan je van mij een hesje of reflector lenen. We lopen ongeveer **6 km** langs diverse verlichtte kerstobjecten. Tot slot is er koffie en thee met iets lekkers bij Marij thuis (nr.13) en het Kerstdorp van Harrie (haar man).

Vertrektijd: 19 uur

Adres: Bourgognelaan 11 te Eindhoven

Kosten: één wandeling van je strippenkaart of 5 euro p/p (inclusief koffie en thee met lekkers)

Graag voor 15 december aanmelden via mijn mailadres: [ina.verhallen@gmail.com](mailto:ina.verhallen@gmail.com)

**De trainingen in december gaan gewoon door!**

**Allemaal heel fijne Kerstdagen en een gezond en sportief nieuwjaar!**

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