

Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (25)

juni 2018

Beste wandelaars,

Al sinds een week of 6 hebben we zomerse temperaturen. De koelsjaaltjes komen weer goed van pas. Ook de komende 2 weken zijn de voorspellingen goed. Daarom gaan we onze zomerwandeling langs de Dommel maken. Deze zomerwandeling staat gepland voor 1 juli, meer info staat verderop in deze nieuwsbrief.

Ook de september wandeling is al gereserveerd, we gaan op 9 september naar het grootste natuurgebied van Noord-Brabant "De Maashorst".

Natuurlijk is ook de vakantieperiode aangebroken, sommige van ons zijn al even weg geweest anderen hebben het nog tegoed. Mocht je in je vakantie ook wandelplannen hebben, dan heb ik in deze nieuwsbrief wat tips voor als je de heuvel op en af gaat wandelen.

Regelmatig krijg ik een vraag over wandelschoenen, hoe lang gaan ze mee? Daar lees je in onderstaand artikel meer over.

Aan het eind van deze nieuwsbrief staat de agenda voor de komende periode.

Allemaal een fijne, zonnige en sportieve zomer!!



De voorjaarswandeling met trekpontje.



Bewegen met FitStap

Heb jij vrienden of familieleden die willen starten met wandelen? Of ken jij iemand die fitter wil worden? Het nieuwe beweegprogramma FitStap kan hier bij helpen!

Krijg jij het advies om meer te gaan bewegen? Maar weet je niet goed hoe te starten? Vraag je je af of het je echt gaat lukken om je fit(ter) te voelen of je gezondheidsklachten te verminderen? Dagelijks minstens een half uurtje lopen, daar kan geen pil tegenop. Hart en longen worden er sterker van, je geheugen wordt beter. En het is heel goed voor je humeur. Zet de eerste stap en laat de Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN) je helpen met het programma FitStap!

Benieuwd hoe het werkt?

- Een beweegprogramma van 12 weken met iedere week 1 groepstraining en 2 zelfstandige trainingsmomenten.
- Begeleiding van een professionele FitStap coach
- Onder begeleiding van jouw professionele FitStap coach leer je alles over gezond bewegen.
- Zowel lichaam als geest staan centraal

Naast wandelen is er ook aandacht voor: mental coaching, voedingsadvies en 'cognitieve fitness'.

Tijdens het programma onderhoud je online contact met je FitStap coach via de gratis app over je voortgang.

Deelnemer aan FitStap

'FitStap is laagdrempelig, iedereen kan meedoen met de trainingen. Bovendien heeft iedereen binnen de groep hetzelfde doel: fitter worden. We motiveren elkaar enorm. En het is nog gezellig ook!'

Speciale introductiekorting! Krijg 50% korting op programma's die starten in juli, augustus 2018 en betaal slechts €69,50!

In de Achtse Barrier start op vrijdagmiddag 24 augustus om 13.30 uur weer een nieuw programma van 12 weken met FitStap coach Ina Verhallen. Bij voldoende belangstelling start er ook op maandagavond 20 augustus een groep. Wil je meer informatie over FitStap? Kijk snel op www.fitstap.nl



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



Met deze tips loop je makkelijker heuvelop (en heuvelaf)

Hoe loop je op een goede manier een heuvel op en weer af? Wandel.nl geeft je tips.

Hoewel je tijdens de gemiddelde wandeling in Nederland meestal weinig hoogtemeters maakt, moet je soms toch een heuvel beklimmen en weer afdalen. Bijvoorbeeld tijdens de Vierdaagse Nijmegen, waar je de Zevenheuvelenweg voor je kiezen krijgt. Of misschien ga je wel in heuvelachtig terrein op wandelvakantie. Waar moet je op letten als je heuvelop loopt?

1. **Zet kleinere stappen.** Verklein je passen zodra de weg of het pad omhoog gaat. Over het algemeen is het advies: hoe steiler het pad, hoe korter de pas. Dit is minder zwaar voor je beenspieren en hierdoor raak je minder snel vermoeid.
2. **Zet ook als je afdaat kleinere stappen dan op een vlakke weg.** Rol je voet netjes af. Als je te veel op je hak landt, kun je last krijgen van je knieën, onderbenen en heupen.
3. **Houd je zwaartepunt boven je voeten.** Leun niet te ver naar voren en ook niet naar achteren. Dit is in de eerste plaats vermoeiend en je verliest bovendien sneller je evenwicht.
4. **Begin niet te snel.** In Nederland heb je de top van een heuvel al vrij snel bereikt, maar ga niet te hard van start. Bouw je tempo rustig op, zodat je jezelf halverwege de heuvel niet opblaast. Houd er tijdens bepaalde tochten rekening mee dat je meerdere heuvels achter elkaar op en af moet.
5. **Loop ontspannen.** Beweeg je armen rustig mee met je loopbeweging en probeer in een voor jou prettig wandelritme te komen. Laat je niet door andere wandelaars opjagen.
6. **Let op je ademhaling.** Als je heuvelop loopt, ga je sneller ademen. Zorg ervoor dat je in een gelijkmatig tempo ademhaalt. Op die manier kun je voldoende zuurstof opnemen. Raak je sterk buiten adem, loop dan iets rustiger.



Wandelaars in de heuvels, foto: Mari Smits

7. **Train heuvelop.** Als je vaker heuvelop loopt, merk je dat dit steeds makkelijker gaat. Als je aan een georganiseerde tocht door een heuvelrijk gebied meedoet (bijvoorbeeld de Heuveland4daagse of de Vierdaagse Nijmegen) is het verstandig om een paar keer in de heuvels te trainen. Op die manier kun je testen welk wandeltempo en welke pasfrequentie je het beste kunt aanhouden.
8. **Draag goede wandelschoenen.** Het klinkt vanzelfsprekend, maar zorg ervoor dat je voeten voldoende steun krijgen tijdens het wandelen. Wandel je (met name in het buitenland) op onverharde paden met rotsen en stenen, dan zijn stevige zolen met voldoende profiel extra belangrijk.
9. **Tot slot:** bedenk tijdens het heuvelop lopen dat je bovenop de heuvel waarschijnlijk een schitterend uitzicht hebt. Dan ben je zo boven!

Hoe lang gaan wandelschoenen mee?

Zichtbare slijtage

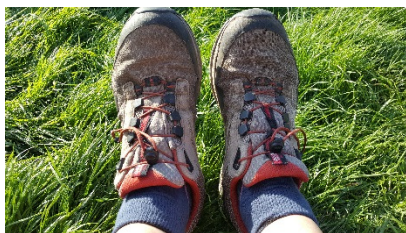
Er kan van alles mis zijn aan je schoen. Duidelijk is dat er wat moet gebeuren als je buitenzolen zijn afgesleten, als je hielkap is vervormd of de stootranden los laten. Let ook goed op of de middenzool rimpels vertoont of aan één kant is samengedrukt. Als de schoenen lang hebben stilgestaan kan zelfs de hele zool scheuren of loslaten. Het stiksel kan loslaten, de ogen kunnen doorroesten of de schoenen kunnen uitgedroogd en niet meer waterdicht zijn.

Niet zichtbare slijtage

Schoenen die er nog perfect uitzien kunnen aan vervanging toe zijn omdat ze onvoldoende stabiliteit of schokdemping bieden. Het leer kan te soepel of te wijd zijn geworden waardoor de schoenen niet meer goed aansluiten aan de voet, waardoor ze onvoldoende stevigheid geven. Maar ook de demping kan eruit zijn. De schoen is dan futloos. Dit kun je voelen tijdens het wandelen. Vaak geeft zo'n schoen lichamelijke klachten als last van de knieën of rug.

Het slijten van de wandelschoenen wordt door meerdere factoren bepaald. Allereerst toch door het aantal gelopen kilometers. Daar komt ook de norm van 1500 tot 2000 km tot vervanging vandaan. Maar veel is natuurlijk afhankelijk van wie die kilometers loopt. Ben je licht of zwaar? Hoe is je loopstijl? Hoe zet je je voeten neer (proneer of supineer je)? Het maakt ook uit waar en hoe je je kilometers loopt. Loop je veel in de regen of op natte ondergrond? Loop je op asfalt of op onregelmatig terrein? In de bergen of op vlakke grond? Met zware bepakking of zonder?

Het slijten van je schoenen wordt voor een groot deel ook bepaald door je onderhoud. In het kort komt het er op neer dat je goed moet schoonmaken en drogen, waxen en impregeneren. Een tip is om je inlegzooltje zo nu en dan te vervangen. Dat scheelt aanmerkelijk in loopgenot. En als je wandelschoenen dan uiteindelijk toch forse slijtage vertonen moet je afwegen of je nieuwe gaat kopen of dat het toch de moeite waard is om ze te laten repareren. Ter indicatie: Het vervangen van de complete zolen (inclusief binnen en tussenzool) kost je ongeveer 75 euro.



Zomerwandeling 1 juli

Wil iedereen zich **voor 22 juni aanmelden** ivm de reservering op het terras.

Verzamelen: parkeerplaats Atletiekvereniging Eindhoven, J C Dirkxpad 7, 5631 BZ
Eindhoven



Vertrek: 9.30 uur

Kosten: 1 strip

Introducees zijn welkom: kosten 1 strip of 5 euro

Advies: goede wandelschoenen én een lange broek (+ muggenspul en kapmes 😊)

We zien onderweg diverse dieren, zoals pony's, reeën, ezels en prachtige libellen.

De Maashorst 9 september

We gaan met 2 Wisent Rangers een wandeling maken naar de kern van De Maashorst. Om de natuur nog rijker en afwisselender te maken zijn er in 2016 nieuwe grote grazers gekomen: Wisenten, Taurossen en Exmoorpony's. Deze wandeling zal ongeveer 2 uur duren. Meer info volgt zodra ik contact met de Rangers heb gehad die ons begeleiden, maar er ligt al een afspraak dat het afgestemd wordt op onze groep. In de bijlage heb ik een brochure bijgevoegd over dit gebied.

Wil je hieraan deelnemen, meldt je dan **voor 8 juli** bij mij aan.

Kosten: 1 strip en 2,50 euro (kosten Ranger en koffie/thee)

Ook hier zijn **introducees** welkom: Zij betalen 7,50 euro. (of 1 strip en 3,50)

AGENDA:

| | |
|-------------|--------------------------------|
| 1 juli | Zomerwandeling langs de Dommel |
| 20 augustus | start FitStap programma |
| 24 augustus | start FitStap programma |
| 9 september | Wandeling met Wisent Rangers |



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

