

# Nieuwsbrief Happy2Move Eindhoven

Januari 2023

## **Beste wandelaars en Nordic Walkers,**

Het nieuwe jaar is begonnen, er is alweer bijna 1 maand voorbij. De eerste sneeuw is gevallen, de wandeling in de sneeuw in de groep was helaas niet te maken op dat moment. Hopelijk komt er toch nog een mooie sneeuwwandeling dit jaar.

De WieWitWa Quiz komt dichterbij, vanaf 11 februari komt de eerste opdracht ter voorbereiding binnen. Hopelijk krijg ik nog een hoop aanmeldingen om gezellig met elkaar op 11 maart hieraan deel te nemen.

Volgende week vrijdagmiddag (3 februari) staat er weer een kennismakingsles Nordic Walking gepland, er hebben zich al 4 belangstellende ingeschreven.

De wandelschoenen zijn al eens uitgebreid besproken in één van mijn nieuwsbrieven, daarom zijn nu de wandelsokken aan de beurt. De sok is niet bepaald het spannendste onderdeel van je wandeluitrusting. Toch kan hij je wandeling maken of breken. Goed gekozen wandelsokken kunnen immers een hoop blarenleed besparen. (tips van wandel.nl)

De eerste tekenen van het voorjaar zijn op sommige plaatsen al zichtbaar, de narcissen zie ik al langs de gracht achter ons huis in bloei. Zo gaan we al wandelend het voorjaar tegemoet.

Veel lees en wandelplezier

Ina



# Tips over wandelsokken.



Wandelsokken van het merk Hanwag.

## Functies van een wandelsok

Er zijn mensen die nooit blaren krijgen, maar voor de meesten zijn goede wandelsokken essentieel om voetproblemen te voorkomen. Een wandel- of hikingsok heeft immers een duidelijke functie. Hij moet transpiratievocht afvoeren, wrijving tussen de wandelschoen en de voet voorkomen, z'n steentje bijdragen aan de totale schokdemping en eventueel voor warmte-isolatie zorgen:

### 1: Transpiratievocht afvoeren

De belangrijkste functie van de sok is misschien wel het droog houden van de voethuid. Bij droge voeten is de kans op blaren immers stukken minder. Net zoals thermo-ondergoed kunnen ook sokken prima vocht doorgeven, maar sokken hebben het bij dat doorgeven wel veel moeilijker, want ze worden omgeven door schoenen. Alleen afvoeren is dus onvoldoende, ze moeten ook een bufferfunctie hebben, oftewel vocht op kunnen slaan. De bufferfunctie van de klassieke wollen sok is uitstekend, want wol kan zeer veel vocht opnemen zonder daarbij z'n vorm en stevigheid te verliezen. Puur wol is echter niet ideaal, want het kan kriebelen en is niet erg slijtvast. Fabrikanten kiezen daarom vaak voor een combinatie van verschillende vezels in één sok: een kunstvezel aan de binnenkant om de voet droog te houden en wol aan de buitenkant, voor de bufferfunctie.

### 2: Onvolkomenheden in de pasvorm van de schoen opvangen

De juiste pasvorm is in de eerste plaats een kwestie van het kiezen voor de juiste schoen, maar geen enkele schoen zit als een tweede huid om je voet. Er zijn altijd onvolkomenheden en ruimtes waardoor de voeten niet maximaal worden gefixeerd in de schoen. Sokken dienen er dan voor om die ruimtes op te vullen zodat de voeten niet kunnen gaan schuiven en er geen blaarvorming optreedt. Zelf experimenteren met een iets dunnere of dikkere sok kan de pasvorm en het draagcomfort optimaliseren.

### 3: Schokdemping

Bij iedere stap die je zet, krijgen lichaam en knieën een flinke schok te verwerken. Daar is het lichaam op berekend, maar het kan geen kwaad om het een handje te helpen. Een verende tussenzool in de schoen vangt al heel veel op en het gebruik

van telescoopstokken is een ander hulpmiddel. Een sok met een verdikt, zacht en veerkrachtig voetbed, met name onder de bal van de voet, levert ook een positieve bijdrage. Door zweet en vuil kunnen sokken harder worden wat de demping niet ten goede komt. Ook dunne sokken dempen nauwelijks.

#### 4 : Voeten warm houden

Dit speelt alleen een rol als het koud is. Is dat niet het geval dan veroorzaakt een te warme sok juist extra transpiratievocht en kies daarom nooit voor een te warme sok. Dunne sokken voldoen bij warmer weer, de tussenmaat is een prima allrounder en ideaal voor intensief wandelen terwijl de dikke sok alleen geschikt is voor lange afstanden in koud weer (en voor lang stilstaan, bijvoorbeeld op ijs).



Falke anatomische wandelsokken

#### **Pasvorm van de sok**

Het voorgaande werkt allemaal het best bij een sok die goed om jouw voet past. Een blauwdruk voor de ideale pasvorm van de sok bestaat echter niet, je bent daarvoor grotendeels aangewezen op je eigen gevoel en voorkeur. Wel is het zo dat een iets te dikke of te warme sok eerder irriteert dan een iets te dunne sok. Sokken mogen ook nooit te ruim zitten, want dan kunnen ze gaan plooiën wat tot irritatie en blaarvorming kan leiden. Te krap is ook niet fijn: schuurplekken of drukpunten kunnen het gevolg zijn.

Het wonderlijke is dat je in een winkel vaak niet de mogelijkheid krijgt om sokken te passen, terwijl aanbod en prijs soms fors zijn. Toch kun je met de hand al veel onderzoeken: breed of smal, dik of dun, voelt het weefsel prettig aan? Is de naad bij de tenen nauwelijks voelbaar of is die irritant verdikt? Dat laatste moet je niet hebben want dat zorgt voor drukpunten. Verder komt het voor dat er 'maat 35 tot 41' en 'maat 41 tot 46' op verpakkingen staat. Je zal maar maat 35 of 41 hebben, wat doe je dan? Je zou voor een merk kunnen kiezen dat met specifiekere maatgroepen werkt. Wil je desondanks weten of een bepaalde sok jouw maat heeft, maar je mag hem niet passen, dan is er een oud brei-trucje: probeer de sok om je vuist (duim naar binnen) te vouwen. Als hiel en teen elkaar raken zonder de sok uit te rekken, heb je de goede maat te pakken.

#### **Bijzondere wandelsokken**

Steeds meer merken (Falke was in 1997 de eerste) maken anatomische wandelsokken: een ingebreide L en R vertellen je of de sok om de linker- of rechtersoet moet, want je voeten en schoenen verschillen van vorm, dus waarom je

sokken niet? Om echter sokken zonder L/R nu af te doen als onvoldoende van pasvorm gaat te ver: ook voordat de anatomische sok in de schappen kwam, waren er sokken met een goede pasvorm te koop.

Er zijn specifieke dames- en herensokken. Soms maakt alleen de kleur het verschil uit, soms ook de samenstelling en pasvorm. Ten opzichte van het herenmodel is de damesuitvoering soms iets warmer, smaller en geeft iets meer demping.

Wie wandelt met kinderen, moet het belang van goede kindersokken niet onderschatten. Bij kindersokken is de maatvoering uiteraard aangepast, zijn de sokken smaller én is de kinderwandelschoen soms wat ruimer ('op de groei') waardoor de sok iets meer ruimte moet vullen. Een alternatief voor kindersokken is de kleinste maat damessokken.

Verreweg de meeste wandelaars kiezen voor sokken tot over de enkel ('mid') maar er zijn ook lange sokken. Het voordeel daarvan is dat ze onder een korte broek niet alleen de benen warm houden maar ze ook beschermen tegen bijvoorbeeld struikgewas. En in de winter hoef je met een lange sok niet snel naar een lange onderbroek te grijpen.



Wandelsok: Royal Robbins.



Compressiesokken STOX Energy Socks

### **.Compressiesokken**

Compressiesokken worden de laatste jaren steeds populairder onder wandelaars. Ze zitten om je voeten en onderbenen en helpen tegen vermoeide benen tijdens het wandelen. Ze stimuleren de bloedcirculatie in je benen en zorgen er daardoor voor dat er tijdens het wandelen voldoende zuurstof naar je beenspieren gaat. Ook worden afvalstoffen uit je spieren beter afgevoerd. Je hebt hierdoor minder last van vermoeide benen en van spierpijn. De sokken bieden je dus zowel voordelen tijdens als na je wandeling. Zeker bij meerdaagse wandeltochten heb je hier profijt van, omdat je sneller herstelt en de volgende dag fitter aan je volgende wandeltocht begint. Door de steun die de sokken aan je onderbenen geven, heb je bovendien minder kans op blessures als scheenbeen- en achillespeesklachten.

### **Materiaalsoorten**

Wat kan er allemaal in een wandelsok zitten, en waarom?

- **Katoen:** comfortabel, goedkoop, droogt langzaam, krimpt, slijt snel, niet vormvast. Nat katoen gaat bovendien lubberen, schuren en plakken aan de huid, waarmee de schokdempingsfunctie verloren gaat. Wie last heeft van blaren kan katoen daarom maar beter vermijden.
- **(Merino)wol:** zacht/comfortabel, kan veel vocht opslaan, droogt langzaam.
- **Polyamide (nylon):** waterafstotend, snel drogend, zeer duurzaam.
- **Polyester:** waterafstotend, snel drogend, minder slijtvast dan nylon.
- **Polypropyleen:** extreem waterafstotend, zeer snel drogend, slijtvast.
- **Viscose:** zachte, gladde, koele en deels natuurlijke vezel die vocht goed afvoert.
- **Tencel/Lyocell:** als viscose maar milieuvriendelijker geproduceerd.
- **Elastiek (elasthaan, Lycra, Spandex):** geeft de sok z'n pasvorm en voorkomt afzakken. Elastiek zit als het goed is in de hele sok maar met name in de rand, rond de enkel en rond de middenvoet. In de juiste verhouding laat elastiek de sok altijd aansluiten op de voet zonder te knellen.
- **Geur-neutraliserend materiaal** (o.a. zilverdraad, Mythlan).



Wandelsokken van het merk X-Socks.

### Wandelsokken in de winkel

In een goede wandelwinkel tref je twee of meer merken sokken en per merk worden dan weer verschillende sokken voor verschillende doeleinden aangeboden: hiking-sokken (dagwandelen), trekking-sokken (meerdaagse tochten), tropensokken of wintersokken. Het verschil zit 'm in de verwerkte materialen. Op grond daarvan kunnen we ieder winkelaanbod verdelen in drie typen:

1. **Ondersokken** zijn dunne, nauw sluitende sokken die meestal zijn gemaakt van CoolMax (een vezel van Dupont) of polypropyleen en soms van acryl. Het gladde oppervlak en de nauw sluitende pasvorm reduceren wrijving en het materiaal zelf voert vocht snel af naar buiten. Beiden voorkomen blaarvorming. Voor maximaal resultaat draag je ze onder een sok met een goede bufferfunctie.
2. **Traditionele sokken** bevatten een hoog percentage wol voor de al genoemde bufferfunctie. Bijmenging van synthetische garens maakt ze vormvaster en slijtvaster. Wie niet snel blaren krijgt kan ze prima zonder ondersok dragen.
3. **Combisokken** voeren via de binnenlaag het transpiratievocht snel af om dat in de buitenlaag te kunnen bufferen. Als combisokken bij jou goed werken, zijn ondersokken overbodig.



Het is dus altijd slim om je te verdiepen in de samenstelling van je eventuele aankoop, zodat je een bewustere keuze maakt.

## **Wassen en drogen**

Allereerst is het, net als bij alle andere kledingstukken, verstandig om het wasvoorschrift aan te houden. Vooral sokken waarin wol verwerkt zit, zijn namelijk kwetsbaar. Gebruik een zacht wasmiddel (wolwasmiddel) en lauw water om krimpen en vervilten te voorkomen. Uitknijpen is beter dan uitwringen of centrifugeren. Onderweg kun je het wassen beperken tot uitspoelen in liefst lauw water. Het drogen van een kunstvezel ondersok gaat supersnel, maar het drogen van een wollen sok kan een hele tijd duren.

Tot slot nog een bijzondere wandelsok, de teensokken. (zelf draag ik ze graag voor langere afstanden)

## **De 6 voordelen van Teensokken**



### **1. Voorkom blaren met teensokken**

Omdat de tenen opgesloten en tegen elkaar zitten wordt het tussen de tenen al snel warm en vochtig. Blaren ontstaan bij een vochtige huid en door wrijving. Omdat de tenen bij een teensok apart ingepakt zitten is er geen wrijving tussen de tenen en kan het vocht beter opgenomen worden door de sok. Ook de warmte kan beter afgevoerd worden. Hierdoor wordt de kans op blaren tussen de tenen vermindert.

### **2. Voorkom zwemmerseczeem met teensokken**

Zwemmerseczeem is een besmettelijke schimmelinfectie van de huid bij de tenen. Schimmelinfectie ontstaat in een vochtige en warme omgeving. Juist wanneer je hele dagen schoenen draagt of bij het sporten wordt het bij de tenen erg warm en vochtig. Dit bevordert de kans op zwemmerseczeem.

Zwembaden staan er om bekend dat de kans dat je daar zwemmerseczeem oploopt vrij groot is. Vandaar ook de naam zwemmerseczeem.

Door het dragen van teen sokken wordt de kans op zwemmerseczeem vermindert. Iedere teen is als het ware apart ingepakt. Hierdoor kan er meer vocht worden opgenomen en de warmte kan sneller worden afgevoerd.

Zwemmerseczeem is een besmettelijke schimmelziekte. Omdat de tenen bij een

teensok gescheiden zijn wordt de kans op besmetting tussen de tenen verminderd.

### **3. Voorkom blaren bij hamertenen of klauwtenen met teensokken**

Mensen met een hamerteen of klauwteen hebben vaak last van blaren bij het lopen. Deze blaren ontstaan door wrijving van de hamerteen tegen de naastliggende teen. Dit kan ontstaan door onvoldoende ruimte in de schoen, maar meestal ontstaan de blaren omdat er contact is tussen de tenen.

In de praktijk is gebleken dat teensokken hiervoor de oplossing is. De tenen worden door de sokjes om de tenen van elkaar gescheiden en zo ontstaat er geen directe wrijving.

### **4. Voorkom blaren bij onderliggende of bovenliggende tenen met teensokken**

Een groot gedeelte van de Nederlandse bevolking heeft last van onder- of bovenliggende tenen. Tijdens het lopen kunnen hierdoor blaren ontstaan door de wrijving tussen de tenen.

De teensok voorkomt blaren op de tenen omdat de tenen niet direct in aanraking met elkaar komen.

### **5. Voorkom kalknagels met teensokken**

25% van de Nederlanders heeft last van een kalknagel. Een kalknagel ontstaat door een schimmelinfectie. Deze schimmels zijn aanwezig in warme en vochtige ruimtes. Zoals de sauna, het zwembad, de sportschool of de douche.

Kalknagels zijn erg besmettelijk. Door gebruik van teensokken krijgt iedere teen een eigen sokje zodat de kans op besmetting van de naastliggende tenen wordt verminderd. Daarnaast wordt er meer vocht opgenomen door de teensok en wordt de warmte sneller afgevoerd.

### **6. Voorkom likdoorns met teensokken**

Likdoorns ontstaan op plaatsen waar veel druk of wrijving ontstaat. Te kleine schoenen is vaak de oorzaak van het ontstaan van likdoorns. Maar ook wrijving kan een oorzaak zijn.

Bij wrijving kan de teensok de oplossing zijn tegen het ontstaan van likdoorns rond de tenen. Dit komt omdat de tenen van elkaar gescheiden zijn.



Happy2Move-Eindhoven, heeft zich ingeschreven om na 3 jaar weer deel te nemen aan de WieWitWa Quiz. Hiervoor heb ik minimaal 10 personen

voor ons Team nodig, maar hoe meer hoe liever. Op zaterdagavond 11 maart, tussen 18 en 23 uur, strijden diverse teams om de titel Slimste Team van Achtse Barrier. We gaan met elkaar heel veel raadsels, vragen en opdrachten oplossen/uitvoeren.

Graag hoor ik voor 10 februari of je mee wilt doen en is jouw expertisegebied. Waar ligt jou kennis/kracht/creativiteit, want er worden heel diverse vragen gesteld en opdrachten gegeven. Wil je liever van thuis uit deelnemen dan kan dat ook (voor de kennisvragen), dan sturen we de vragen naar je toe.

Wil je ook een leuke, gezellige, verrassende en spannende avond beleven laat dan gauw weten dat je wilt deelnemen, dan verwelkomen we je graag op het "Hoofdkwartier" aan de Bourgongelaan in Eindhoven.

Mocht je meer willen weten zie [www.wiewitwa.nl](http://www.wiewitwa.nl)

## Agenda

**Kennismakingsles Nordic Walking:** vrijdagmiddag 3 februari om 14 uur vanaf de parkeerplaats bij het Joe Mann Paviljoen.

**WieWitWa Quiz** op **11 maart** van 18.30 tot 23 uur. Hoofdkwartier bij Frank en Ina thuis of op afstand. Graag zo spoedig mogelijk aanmelden aangezien vanaf 11 februari de eerste opdrachten (vooraf) al worden gedeeld. Hoe meer deelnemers des te meer lol en winkansen 😊

**Winterwandeling: 19 maart**, de route is ongeveer 6 km. Mocht je mee willen (nordic)wandelen dan mag je jezelf alvast aanmelden bij mij(introducees welkom). Kosten 1 strip van je kaart p/p.

**De zondaggroep vertrekt vanaf 't Boshuys** ( ipv Joe Mann) Sonseweg 39 te Best (tot 16 april)

**Zomertijd: 26 maart:** de klok gaat 1 uur vooruit.

**Geen training op:**

Vrijdag: 24 februari

Zondag: 27 februari en 9 april