

# Nieuwsbrief Happy2Move Eindhoven

Oktober 2023

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

Komend weekend gaat de wintertijd weer in, de klok gaat 1 uur achteruit. De dagen worden eerst korter, maar daarna weer langer. Op dit moment is het in de bossen prachtig, heel veel paddenstoelen en de herfsttinten die ook langzaam aan de bomen komen. Heerlijk om nu wandelingen te maken.

Helaas zijn er nu ook regendagen, afgelopen vrijdag dacht ik dat het nooit meer droog zou worden. Daarom in deze nieuwsbrief wat informatie over regenkleding en waterdichte wandelschoenen.

Maandag starten er ook 2 groepen met de basiscursus Cognitieve Fitness, hopelijk kunnen zij er net zo van genieten als ikzelf.

De zondaggroep Nordic Walking start vanaf 5 november om 9.30 uur vanaf 't Boshuys. In het voorjaar keren we weer terug naar Joe Mann.

Veel lees en wandelplezier en geniet van de herfst.

Ina



**Kooptips: welke regenjas voor de wandelaar?** Iedere wandelaar heeft een regenjas nodig. Een goede regenjas is waterdicht, zo goed mogelijk ademend, lichtgewicht en klein op te vouwen. Tips van Wandel.nl.



**Iedere wandelaar, zeker in Nederland, heeft een regenjas nodig. Met name als het hard of langdurig regent, moet de wandelaar op zijn regenjas kunnen vertrouwen. Uiteraard is een goede regenjas waterdicht, maar ook zo goed mogelijk ademend, lichtgewicht en lekker klein op te vouwen.**

Wat er ook wordt beweerd, wie zich flink inspant en transpireert zal altijd last krijgen van condens aan de binnenkant van een ademende waterdichte regenjas. Zelfs het best ademende waterdichte materiaal en de allerduurste regenjas zijn onder die omstandigheden niet in staat om al het vocht snel door te laten en daardoor kan je toch langzaam nat worden aan de binnenkant. Ook als de buitenlaag van de jas doorweekt raakt (zie hieronder bij DWR-laag) neemt het ademend vermogen van een regenjas af.

Maar laten we het niet al te ingewikkeld maken: zonder goede regenjas kan een wandelaar niet veel doen in de regen. En liever wat transpiratievocht aan de binnenkant van je jas dan nat tot op het bot.

**Hoe ademt een regenjas?**

Er zijn er vast onder ons die bij het woord regenjas aan de gele, oranje of donkergroene olieassen van PVC moeten denken. Zuidwester van hetzelfde materiaal erboven en klaar. Waterdicht, onverslijtbaar maar... absoluut niet ademend. Een regenjas is immers niet hetzelfde als een laag waterdicht plastic. Om te kunnen ademen moet de waterdichte laag van een regenjas van binnen naar buiten wél transpiratievocht kunnen doorlaten en andersom juist niet.

**Microporeus of hydrofiel**

Een regenjas kan op twee manieren ademen: microporeus of hydrofiel. Microporeus betekent dat er ontelbare minuscule gaatjes in de stof zitten die te klein zijn om druppels door te laten, maar groot genoeg om waterdamp door te laten. Een hydrofiel laag is een aaneengesloten laag die vloeibaar water niet

doorlaat, maar afzonderlijke moleculen wel. Deze bewegen naar de kant waar de vochtigheidsgraad en de temperatuur het laagst zijn. Dat is, vrijwel altijd, de buitenkant van de stof. Een hydrofiele laag is minder gevoelig voor vuil dan microporeuze laag.

## Coatings en membranen

Beide technieken, microporeus en hydrofiel, kunnen verwerkt worden in coatings of in membranen. Een coating kun je vergelijken met een soort verflaag die aan de binnenkant van de stof van de jas wordt aangebracht. Een membraan is een vlies dat onder de buitenstof (we spreken dan over een tweelaags membraan), of tussen de buitenstof en de voering (drielaags membraan) wordt geplakt.

## Afparelen regendruppels

Tot slot zorgt bij alle regenjassen een zogenaamde DWR-behandeling (durable water repellent) van de buitenkant er voor dat regendruppels vlot van die buitenkant afrollen ('afparelen'). Bij een nieuwe jas kan je goed zien hoe dat werkt: regendruppels blijven mooi op de stof liggen, even schudden met je arm en ze vallen op de grond. Na verloop van tijd slijt die DWR-laag echter waarna waterdruppels in de buitenstof zullen trekken. De jas is dan niet lek, maar voelt toch koud en klam aan. Bovendien ademt de jas niet meer zo goed als voorheen.



## Verschillen tussen coatings en membranen

Het is niet moeilijk om een volledig waterdichte laag te maken, of dit nu in de vorm van een coating is of in de vorm van een membraan. Ook bestaan er zowel goed ademende coatings als goed ademende membranen; de ene methode is op voorhand dus niet uitgesproken beter dan de ander.

Coatings blijken relatief zeer betaalbaar en je komt ze dus vooral in goedkopere regenkleding tegen. Helaas blijken nagenoeg alle coatings keer op keer kwetsbaar bij wasbeurten. Er zijn regenjassen die je om die reden absoluut niet mag wassen en er zijn ook regenjassen met een coating, niet per se goedkoop, die je na één foute wasbeurt (te heet of met een verkeerd wasmiddel) direct weg kunt gooien omdat ze totaal niet meer waterdicht zijn. Ook blijken coating

minder schuurvast en duurzaam dan membranen. Op zich logisch want een verflaag is altijd kwetsbaar. Voor zwaar gebruik of gebruik onder een grote rugzak vallen coatings daarom af.

Een membraan is grofweg altijd duurzamer waterdicht dan een coating, zeker in de drielaags uitvoering waarbij hij verlijmd zit tussen een beschermende buiten- en binnenlaag. Vrijwel alle regenjacks met membranen kunnen probleemloos in de wasmachine en vaak ook in de droger. Een ongeïfend oog zal in de winkel aan een regenjas niet eenvoudig kunnen zien of het om een coating gaat of om een twee- of drielaags membraan. Vraag daarom bij twijfel altijd advies aan het winkelpersoneel en vertel duidelijk wat je met het jack van plan bent.

Welke regenjas voor welk doel?

Hoe beter je in kunt schatten voor welk doel jij je regenjas gaat gebruiken, hoe kleiner de kans op een miskoop of op het uitgeven van teveel geld.

- Gebruik je de regenjas vooral tijdens het uitlaten van de hond, een dagwandeling (bos- of strandwandeling), een fietstochtje of het aanmoedigen van je favoriete sporter dan zal je zelden teleurgesteld worden in de prestaties van een betaalbare regenjas met een coating.
- Maak je als wandelliefhebber vooral (flinke) dagtochten met een lichte rugzak, dan is het tweelaags membraan een goede optie. Het membraan zit bij dit type regenjas rechtstreeks op de buitenlaag geplakt en kan (maar dat hoeft niet) aan de binnenkant beschermd worden door een loshangende voering. Speciaal voor de wandelaar zijn er in deze uitvoering wat langere parka-modellen met fijne steekzakken.
- Alleen de wandelaar die lang door de regenloopt met een zware rugzak op de schouders of in afgelegen gebieden volledig op zijn uitrusting moet kunnen vertrouwen, heeft een relatief prijzige regenjas met een drielaags membraan écht nodig.
- Tot slot zijn er ook nog zeer lichte tweelaags regenjacks (amper zakken, soms geen capuchon) die bedoeld zijn voor actieve sporters (hardlopers, mountainbikers). Voor een wandelaar biedt dit type te weinig comfort.

## Belangrijke details

Waar je in de winkel zelf op kunt letten zijn uiteraard een goede pasvorm. Zo moet een regenjas niet te strak zitten want je moet er een trui of fleecvest onder kunnen dragen. Maar te ruim is ook niet goed, want dan geef je koude lucht de gelegenheid om onder je jas te gaan zitten. Wat je ook voor aankoop goed zelf

kunt beoordelen is de aanwezigheid van een zestal belangrijke details die het comfort en de waterdichtheid van iedere regenjas, goedkoop of duur bepalen:



Columbia Outdry EX Gold Tech Shell regenjacks met een 'microporeus membraan'. Prijs: € 149,95

#### De capuchon

Een goede capuchon heeft een fijne klep die in de rand verstevigd is zodat de vorm behouden blijft. De capuchon moet ook in grootte verstelbaar zijn, zodat de klep niet voor de ogen kan zakken. Check voor aankoop of de gezichtsopening klein kan worden gemaakt zonder het zicht te verliezen, en of de capuchon goed met je hoofd meedraait.

#### De kraag

Die mag best wijd zijn, als hij maar goed aangetrokken kan worden rond de nek op momenten dat het nodig is. Zo niet dan ontsnapt daar veel lichaamswarmte en sijpelt de regen naar binnen.

#### De manchetten en de zoom

Met verstelbaar klittenband op de manchetten en verstelbaar elastiek in de zoom kun je het jack goed op het lichaam aan laten sluiten, zodat regen, wind en koude lucht er niet in kunnen komen. Of je kunt manchetten en zoom los gooien voor extra ventilatie.

#### De rits

Die moet waterdicht zijn of een overslag hebben. Is die overslag dubbel, dan zit het wel goed. Is hij enkel, dan moet hij met klittenband vast kunnen worden gezet. Alleen drukknopen zijn onvoldoende want de wind kan het vocht er dan doorheen blazen.

#### De zakken

Met een rits afsluitbare zakken zijn altijd handig. Een goede flap over de ingang van de steekzak voorkomt inregenen en wie met een rugzak loopt doet er goed aan te checken of de heupband de toegang tot de zakken niet belemmert. Kijk in dat geval naar een regenjas met hoger geplaatste steekzakken.

## Extra ventilatie

Bij veel regenjassen zitten er onder de oksels ritsen (pitzijs) voor extra ventilatie. Een absolute must is dit niet, maar besef dat qua ventilatie de allerbeste ademende stof niet op kan tegen een fijne openstaande rits.



## Het wassen van een regenjas

Het wassen van een regenjas wordt vaak uitgesteld of totaal overgeslagen. Je wast je regenjas echter niet alleen om hem schoon te houden maar ook om de ademende prestaties op peil te houden. Want waar vuil zit kan de stof niet meer ademen. Het is daarom raadzaam om met enige regelmaat te wassen, bijvoorbeeld eens per half jaar.

Bestudeer voordat je gaat wassen echter eerst goed het waslabel! Vooral coatings zijn kwetsbaar bij wasbeurten en één foute wasbeurt kan desastreuze gevolgen hebben voor de waterdichtheid. Waslabels vertellen of de jas in de wasmachine mag worden gewassen (op 30 of 40 graden, nooit warmer) of op de hand in koud water. Het makkelijkst is natuurlijk de wasmachine. Check daarom vóór aanschaf of hij daarin mag en zo niet, overweeg dan een andere regenjas.

Gebruik vervolgens nooit een poederwasmiddel (dat verhoogt de kans op zeepresten) of wasverzachter. In de supermarkt voldoet een speciaal wolwasmiddel zoals Robijn Wol&Fijn goed. In buitensportwinkels kun je wasmiddelen zonder onnodige toevoegingen krijgen die speciaal voor regenkleding zijn bedoeld. Waar je de jas ook mee wast: in alle gevallen moet je het na afloop goed uitspoelen.

## Opnieuw impregneren

Intensief gebruik en wasbeurten zorgen uiteindelijk hoe dan ook voor slijtage van de DWR-laag aan de buitenkant van de jas. Waterdruppels rollen niet meer van de stof af en zullen deels in de buitenstof trekken. In het begin kan het strijken (op één bolletje) van de buitenstof of een droogtrommelbeurt helpen de DWR-laag opnieuw te activeren, mits het waslabel aangeeft dat dit is

toegestaan. Is dit niet het geval, of heb je dit al een paar keer gedaan en werkt dit niet meer, dan wordt het tijd voor herimpregnatie.

Voordat je hieraan begint moet je ervoor zorgen dat de jas schoon is. Goede impregneermiddelen vind je bij een outdoor- of buitensportwinkel, waar je kunt kiezen tussen een inwasmiddel of een spray. Die laatste is omslachtiger maar geeft het beste resultaat. Na een impregneerbeurt parelen waterdruppels weer prima af en je jas ziet er nog net zo uit als voorheen.

Over de milieu-effecten van het opnieuw impregneren valt nog wel iets te vertellen. De oorspronkelijke DWR-laag op een regenjas is nog vaak (maar niet meer altijd) op fluorcarbonbasis, wat inmiddels geldt als milieuonvriendelijk. Impregneren met een fluorcarbonmiddel gaf altijd de beste resultaten, maar met de kennis van tegenwoordig is het beter een impregneermiddel op water- of alcoholbasis of voorzien van het Bluesign-label te gebruiken.

### De regenbroek

Weinig wandelaars zijn lyrisch over hun regenbroek. Je trekt hem alleen aan als het écht regent en hij moet je minimaal droog houden tot aan je schuilplaats. Maar pas op: wacht niet te lang met aantrekken want een natte wandelbroek onder je regenbroek droogt slecht. Stevigheid (schuurvastheid) is minder belangrijk want er wordt vooral in gewandeld en amper op gezeten of mee geklommen. Op de fiets komt zo'n regenbroek overigens ook van pas. Pasvorm en instap spelen een ondergeschikte rol, hij moet vooral licht, klein en betaalbaar zijn. Merken met prima regenbroeken voor een redelijke prijs zijn o.a. Agu, Regatta en Dare2B.

### Wat kost een regenjas?

Lichte regenjassen (of complete regenpakken) met een coating zijn er o.a. bij de Hema al vanaf zo'n € 40. Verwacht op dat prijsniveau echter niet dat de stof ademt of bij regelmatig gebruik lang mee gaat. Voor een jas met een ademende coating gaat het richting de € 80. Zoek je er een met een tweelaags membraan, in feite het meest geschikt voor de serieuze wandelaar, dan zit je al snel tussen de € 120 en € 270. Aantrekkelijk geprijsde regenjassen met een drielaags membraan vind je vanaf zo'n € 150 tot desnoods boven de € 500. In die allerhoogste prijsklasse mag je, bij serieus zwaar gebruik én goed onderhoud, minimaal 3 jaar op je waterdichte jas rekenen.

Voor wie een wandeltocht maakt over een redelijk gebaand pad vormt een poncho een te overwegen alternatief. Ze zijn er vanaf zo'n € 30 en kunnen desnoods worden gecombineerd met beenpijpen (vanaf € 18). Poncho's ademen heel goed maar bedenk wel dat ze het zicht op de grond belemmeren, waardoor je niet altijd kunt zien waar je je voeten neerzet.

## Merkmamen van coatings en membranen

Bekende microporeuze coatings zijn o.a. MPC van Tenson, Poray van Agu en Isolite van Regatta. Hydrofiele coatings zijn o.a. Hydrodry van Sprayway en Aquafoil van Berghaus. Het bekendste microporeuze membraan is Gore-Tex dat meerdere uitvoeringen kent. De duurzaamste uitvoering is het drielaags Gore-Tex Pro Shell, terwijl tweelaags Gore-Tex Paclite lichter en interessanter is voor de meeste wandelaars. Andere microporeuze kwaliteitsmembranen zijn eVent, Neoshell, Ceplex Advanced (Vaude) en OutDry Extreme (Columbia). Voorbeelden van hydrofiele kwaliteitsmembranen zijn Dermizax NX (o.a. Bergans) en Pertex Shield+ (o.a. Rab). Een zeldzame mix van coating en membraan is H2No (Patagonia).

## Waterdichte wandelschoenen?

In Nederland is het vaak wisselvallig. Het ene moment schijnt de zon en nog geen tien minuten later wandel je in een stortbui. Waterdichte wandelschoenen zijn dan een uitkomst. Maar hoe werken ze?



**Nederland is vaak onberekenbaar qua weersomstandigheden. Het ene moment schijnt de zon en nog geen tien minuten later wandel je in een stortbui. Waterdichte wandelschoenen bieden een uitkomst aan de wandelaar die zich niet door het weer laat beïnvloeden.**

### Voor- en nadelen waterdichte schoenen

Waterdichte schoenen kennen een aantal voordelen. Zo zorgt het materiaal ervoor dat de schoenen niet alleen waterdicht maar ook winddicht zijn, waardoor de kans op koude voeten vermindert. Een perfecte keuze dus als je in koudere streken gaat wandelen, je niet laat tegenhouden door een regenbui of 's ochtend in de ochtenddauw door het gras wandelt. Met waterdichte schoenen hoef je ook niet uit te wijken voor een grote modderpoel. Tenzij je niet van poetsen houdt.

Nadelen zijn er ook. Waterdichte schoenen zijn vaak wat zwaarder dan ademende schoenen. Daarnaast ademen waterdichte schoenen minder goed, waardoor je (vooral met warmer weer) sneller last kunt krijgen van zweetvoeten en blaren.



## Hoe werkt een waterdichte schoen

Een wandelschoen is opgebouwd uit meerdere onderdelen. Een waterdichte schoen bevat een binnenschoen, de binnenvoering, die waterdicht is. Vergelijk het met een sok die in de schoen bevestigd is. Meestal is deze van Gore-Tex gemaakt, een waterdicht en toch (licht) ademend materiaal.

Je kunt het zien als een membraam met hele kleine poriën. Deze poriën zijn zo klein dat ze geen vocht van buiten naar binnen laten, maar wel transpiratievocht van binnen naar buiten kunnen afvoeren. Echter is dit ademende vermogen beperkt. Tegenwoordig is er wel een nieuwe ontwikkeling op de markt, Gore-Tex surround, met een beter ademend vermogen. De buitenschoen bestaat vaak uit suède of nubuckleer. Je ziet van buiten niet of een schoen waterdicht is of niet, maar als er Gore-Tex in een schoen is gebruikt, zie je dat altijd aan een labeltje op de schoen.

Schoenen zonder een waterdicht membraam kun je enigszins waterdicht krijgen door het buitenmateriaal in te smeren met een waterdichte wax. Kies dan schoenen van leer met zo min mogelijk naden. Je schoenen worden niet waterdicht maar stoten wel water af.

## Hoog of laag model

Als je waterdichte schoenen wilt aanschaffen heb je ook nog eens de keuze tussen hoge en lage modellen. Bedenk wel dat bij een laag model het water alsnog de schoen inkomt bij een regenbui, of als je in een iets te diepe plas stapt. Aan een hoog model heb je dan dus meer. Voor extreme weersituaties kun je ook nog gamaschen toevoegen aan je outfit.



## Onderhoud

Je wandelschoenen hebben regelmatig onderhoud nodig om ze in topkwaliteit te houden. Als je schoenen nat zijn geworden van regen of zweet, laat ze dan eerst

goed drogen. Haal de binnenzool er uit en stop eventueel kranten in de schoenen om het vocht te absorberen. Zet de schoenen absoluut niet in de buurt van een warmtebron. Dit droogt de materialen van de schoen en de lijmlaag van de zool uit.

Als de schoenen droog zijn, maak je de buitenkant van de schoenen schoon met een borsteltje en lauwwarm water. Ook de binnenkant van de schoenen hebben zo nu en dan een reinigingsbeurt nodig. De poriën van Gore-Tex kunnen namelijk verstopt raken. Vul je schoenen dan met water en een druppeltje azijn en afwasmiddel. Laat dit tien minuten staan, spoel ze vervolgens na met lauwwarm water en droog de schoenen aan de lucht of met kranten. Als de schoenen goed droog zijn, is het tijd om ze in te spuiten met een impregneermiddel en de buitenkant van de schoenen te verzorgen met een onderhoudsmiddel. Gebruik altijd een onderhoudsmiddel voor wandelschoenen, omdat andere middelen de materialen als leer, Gore-Tex en de lijmlagen kunnen aantasten. Met goed onderhoud verleng je de levensduur van de schoenen en houd je gegarandeerd droge voeten.

## **Agenda**

**De Nordic Walking zondaggroep vertrekt vanaf 5 november iedere zondagochtend om 9.30 uur vanaf 't Boshuys, Sonseweg 39 te Best.**

**Geen training op:**

- Zondag 12 november
- Vrijdag 29 december

**Kennismakingsles Nordic Walking:**

- 10 November 2023, vertrek om 14:00 vanaf de parkeerplaats bij het Joe Mann paviljoen (Joe Mann weg 4 in Best)

**Herfstwandeling: nog te bepalen**

**Cognitieve fitness basis cursus:**

- 30 oktober (15 lessen)