OUTDOORSPECIALIST.NL

BUITEN GEWOON GOED

MAGAZINE

Gratis

AANGEBODEN DOOR:

Holiday Sport
CARAVANS KAMPEREN WANDELEN
LOCHEM

In dit nummer o.a.

6 REDENEN VOOR EEN HERFST WANDELING

WAT IS DUURZAAM?

TRADITIONELE HERFST IN DE ALPEN

ONGEREPT ZUID-COSTA RICA

HERFST

COMFORTABELE,
FLEXIBELE HIKINGSCHOEN
hanwag
OUTDOOR FOOTWEAR
SINCE 1921
WWW.HANWAG.NL

TORSBY LOW SF EXTRA GTX

Multifunctioneel, hoogwaardige kwaliteit en uiterst comfortabel – de TORSBY LOW SF EXTRA GTX met zijn bijzonder comfortabele leest is een lage wandelschoen met een moderne look voor lichte wandelingen. Met een waterdicht GORE-TEX membraan en een bovenwerk van duurzaam suède,- en nubuckleer is hij ontworpen om het hele jaar door – bij vrijwel elk weertype – te dragen.

Buiten zijn, genieten van de frisse lucht en bewegen versterkt lichaam en geest. Ook – of vooral juist – bij minder goede weersomstandigheden. Daarom wandelen steeds meer mensen het hele jaar door en niet alleen in de zomer. En met de TORSBY LOW SF EXTRA GTX lichtgewicht wandelschoen is dat puur plezier. Met zijn comfortabele leest en hoogwaardige materiaalcombinatie voldoet deze lage wandelschoen ruimschoots aan de eisen van wandelaars die niet op zoek zijn naar sportieve extremen maar vooral graag comfortabel onderweg zijn. De attractieve TORSBY LOW SF EXTRA GTX is de ideale metgezel voor lichte tot middelzware wandelingen en eenvoudige trekking tochten in het middelgebergte. De combinatie van de gripvaste HANWAG ‚Endurance Hike' loopzool, de waterdichte en ademingsactieve GORE-TEX voering en het hoogwaardige bovenwerk vormt de ideale basis voor ontspannen uitstapjes in de natuur.

TORSBY LOW SF EXTRA GTX Asphalt/Dusk ♂

TORSBY LOW SF EXTRA GTX Black/Asphalt ♂

TORSBY LOW SF EXTRA GTX IN HET KORT:

- Een hoogwaardig bovenwerk van duurzaam suède,- en nubuckleer
- Gripvaste HANWAG 'Endurance Hike' loopzool met 10% gerecycled rubber
- Straightfit Extra leest met meer ruimte in het voorvoetbereik waardoor een rechte positie van de grote teen mogelijk wordt gemaakt
- Waterdichte en ademende GORE-TEX voering
- 'Made in Europe', materialen voor 100% afkomstig van Europese leveranciers

STRAIGHTFIT EXTRA

TORSBY LOW SF EXTRA LADY GTX Rose/Asphalt ♀

TORSBY LOW SF EXTRA LADY GTX Asphalt/Ocean ♀

Volg ons ook op Facebook en Instagram voor nog meer content! Outdoorspecialist.nl Outdoorspecialist.nl

OUTDOORSPECIALIST.NL

Een unieke landelijke samenwerking tussen de toonaangevende merken en de beste lokale outdoorspecialisten.

BUITEN GEWOON GOED MAGAZINE

HERFST 2022

NR. 11

BUITEN GEWOON GOED is een outdoor lifestyle magazine dat vier keer per jaar verschijnt. Elke editie biedt het magazine artikelen over alles wat te maken heeft met reizen, outdoor, productnieuws, tips, weetjes en nog veel meer op het gebied van lifestyle en outdoor lifestyle.

Uitgever: ANWR-GARANT Nederland B.V.
Productie: Adcommunicatie.nl
Chris Thielen | Rik Aarts
Hoofdredactie: Eddy Huissoon
Redactie: media@outdoorspecialist.nl
Vormgeving: Chris Thielen | Adcommunicatie
Drukwerk: Adcommunicatie
Oplage: Ca. 25.000 exemplaren
Verspreiding: Controlled Circulation
Adverteren: Eddy Huissoon
Eddy.huissoon@anwr-garrant.nl

In dit nummer

Column Salt 7
Wat is duurzaam? 8
Traditionele herfst in de Alpen 16
Lokale Outdoor-specialist 21
Onderhoud 29
Ontdek ongerept Zuid-Costa Rica 30
Hike Your Local Mountain (met ON) 34
Een unieke samenwerking 36
Productnieuws 39
6 redenen voor een herfstwandeling 40
Column Podologie 45

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen worden in een geautomatiseerd gegevensbestand, openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. ©2022

INHOUD

OUTDOORSPECIALIST.NL

Buiten Gewoon Goed is een uitgave van Outdoorspecialist.nl

8. Wat is duurzaam?

Bijna driekwart van de Nederlanders maakt zich zorgen over de verandering van het klimaat. Maar het gekke is, dat minder dan de helft van de Nederlanders zich ook daadwerkelijk verantwoordelijk voelt voor klimaatverandering.

Traditionele herfst in de Alpen

De herfst is een belangrijke periode in de Alpen. Van oudsher waren de meeste Alpenbewoners boer. Dat betekende dat in de nazomer en de vroege herfst hard gewerkt moest worden om de oogst binnen te halen. Veel tradities draaien om het vieren van een succesvolle oogst, en uiteraard ook de dankbaarheid daarvoor.

30. Ontdek ongerept Zuid-Costa Rica

Bij het eerste ochtendgloren komt de jungle om je heen tot leven. De apen brullen luid vanuit de boomtoppen. Kleurrijke vogels tjilpen en fladderen in het rond en op de grond schiet een tapir al snuffelend voorbij op zoek naar zijn ontbijt. Ja, je bent in Costa Rica!

34. Hike Your Local Mountain

In Nederland zijn dan misschien geen echte bergen, maar hoogtemeters maken kun je overal! Daarom gaan we, samen met het Zwitserse merk On, de uitdaging aan om zo veel mogelijk hoogtemeters te maken tijdens een heerlijke wandeling in de natuur.

40. 6 redenen voor een herfstwandeling

In de herfstmaanden wordt het in de regel een stuk stiller op de Nederlandse wandelpaden. Met de kortere dagen en grauwe luchten, is het immers wat moeilijker om jezelf te motiveren om naar buiten te gaan. Toch is de herfst juist hét seizoen om je wandelschoenen aan te trekken.

Een unieke samenwerking 36.

Outdoorspecialist.nl is een unieke samenwerkingsvorm in de outdoor retailbranche. Zelfstandig opererende winkels uit heel Nederland die gespecialiseerd zijn in outdoor en BUITEN GEWOON GOED zijn in service en deskundigheid, hebben zich inmiddels al aangesloten.

SALT
Het netwerk voor de moderne ontdekker en avontuurlijke ziel.
MAGAZINE
MEETUPS
SHOP
Benieuwd naar onze activiteiten?
Scan de QR-code en schrijf je in voor onze nieuwsbrief

COLUMN NATASHA BLOEMHARD

KEIHARD TRAINEN

Een artikel en een boek hebben mij sinds afgelopen zomer weer even helemaal op scherp gezet: het artikel van Tijn Touber, 'wat weten dieren dat wij niet weten?', en het boek van de big wave surfer Laird Hamilton, Force of Nature. Beiden deden mij realiseren hoe weinig ook ik eigenlijk naar mijn zintuigen 'luister'. "95% van de mensen die iets overkomt, heeft dat van tevoren voelen aankomen", vertelt Laird in zijn boek. Slik!

Reuk, zicht, gehoor, smaak, aanraking én je basale dierlijke instinct, zijn de zes zintuigen die we al miljoenen jaren nodig hebben om te overleven. Maar in onze moderne maatschappij delven ze massaal het onderspit. Wij laten ons liever leiden door onze verstandelijke vermogens waarover wij mensen als enige diersoort beschikken. De ironie is echter dat wij ook het enige dier zijn die zulke onverstandige beslissingen neemt. Daarnaast vertrouwen we meer en meer op de technologie, zoals slimme horloges, gps en talloze apps die ons op de hoogte houden van 'hoe het met ons gaat'.

Het negeren van je zintuigen, instincten of, zoals Tijn het noemt, je onbewuste intelligentie, keert zich vroeg of laat tegen je. De methode van Laird om je bij de les te houden, sprak mij aan. Net als zijn spierbundels traint hij ook dagelijks zijn zintuigen. Elke dag een andere. "Hoe minder gebruik je maakt van je zintuigen, des te minder je ze ook hebt, je zintuigen raken immers verveeld, vallen in slaap en laten je dus ook in de steek op de momenten dat je ze nodig hebt", zegt hij. Probeer het maar eens; een dag lang alle geluiden of geuren in je omgeving op te vangen. Naar dingen te kijken die je normaal gesproken over het hoofd zou zien, maar die er wel zijn. Of aanrakingen te analyseren. Of alle smaken in je mond te benoemen. Hoe meer je hier mee speelt, des te bewuster je van de aanwezigheid ervan bent en hoe beter je wordt.

Ik wens je veel gevoel.

Natasha Bloemhard | Hoofdredacteur
natasha@getsalt.com

WE ARE SALT

Wij zijn een community van trail seekers en happy dreamers. Wij doen niets liever dan buiten de lijntjes kleuren. Altijd op zoek naar avontuur en aangemoedigd door het verlangen om nieuwe te dingen te leren. Ons leven en werk zijn gebaseerd op een waargebeurde fantasie waarin de outdoor lifestyle en de kracht van creativiteit positieve verandering brengen. Zo brengen wij Salt tot leven in alles wat wij doen. Ben jij ook zo'n vrijbuiter? Steun ons dan in onze missie en word lid van Salt.
To explore, play, connect and grow.

en f:
@saltmagazine

Wat is DUURZAAM?

Wij houden van buiten en buiten houdt van ons. Als er ergens een plek is waar we bij de oorsprong van onszelf terechtkomen, dan is het buiten. Niet voor niets krijgt men steeds vaker een goede wandeling op doktersrecept voorgeschreven. De lucht en het groen heeft een helende werking. We maken ons in steeds grotere mate zorgen om het klimaat.

Bijna driekwart van de Nederlanders maakt zich zorgen over de verandering van het klimaat. Maar het gekke is, dat minder dan de helft van de Nederlanders zich ook daadwerkelijk verantwoordelijk voelt voor klimaatverandering. Er lijkt dus een kloof te bestaan in het hebben van zorgen over het klimaat en de verantwoordelijkheid hierover.

Wat iemand als duurzaam ziet, verschilt ook nog per persoon. De één ziet iets als duurzaam wanneer het met dierenwelzijn te maken heeft, de ander ziet iets als duurzaam wanneer er zo min mogelijk broeikasgas wordt uitgestoten bij de productie. Er is hier geen goed of fout, maar deze zaken kunnen wel met elkaar conflicteren. De VN (Verenigde Naties) heeft duurzaamheid als volgt geformuleerd: 'Duurzame ontwikkeling is de ontwikkeling die aansluit op de behoeften van het heden, zonder het vermogen van de toekomstige generaties om in hun eigen behoeften te voorzien in gevaar te brengen'.

> "**Duurzame ontwikkeling** is de ontwikkeling die aansluit op de **behoeften** van het heden zonder het vermogen van de toekomstige **generaties** om in hun eigen behoeften te voorzien in **gevaar** te brengen".

Maar hoe zorg jij nu dat je bewuster en ecologisch verantwoord gaat leven? Met goede keuzes op het gebied van vervoer, eten en spullen kun je al een verschil maken. Over enkele tientallen jaren is het aardgas op en moeten we over op duurzame energie om onszelf niet afhankelijk te maken van andere landen. Om spaarzaam met de wereld om te gaan, is het goed om verduurzaming te stimuleren. Een mooie ontwikkeling is dat iedereen bij zichzelf te rade gaat wat zij kan en wil gaan doen. Door kleine dingen te doen, valt er al best wat winst te behalen. Hoe zorg je ervoor dat je minder belastend bent voor de natuur?

PRODUCEER ZO MIN MOGELIJK AFVAL

Zwerfafval is één van de grootste ergernissen voor vakantiegangers. Zelfs op de meest ongerepte plekken kun je nog zwerfafval tegenkomen. Zakdoekjes, wik-

"Gebruik bijvoorbeeld een goede **herbruikbare** en **duurzame** outdoor–fles in plaats van plastic flesjes."

kels van snoep en energierepen en plastic flesjes, je komt het overal tegen. Vaak is het er niet eens 'expres' neergegooid, maar bijvoorbeeld weggewaaid uit een jaszak of een openstaande prullenbak. Dit is makkelijk te voorkomen door zelf minder plastic mee te nemen. Bijvoorbeeld door je energierepen zelf te bakken en te verpakken of een goede herbruikbare en duurzame outdoor-fles mee te nemen.

VERBRUIK MINDER ENERGIE

Zuiniger zijn met water en elektriciteit is een goede manier om significante duurzame stappen te zetten. Maak gebruik van zonne- en windenergie. De zon is een schone energiebron die nooit opraakt. Je kunt zelf de energie van de zon benutten met zonnepanelen of een zonneboiler op je dak. Ook windenergie is schoon en afkomstig uit een bron die nooit opraakt. De CO_2-uitstoot is 50 keer lager dan van die van 'grijze' stroom. En vang je regen op in een regenton, dan kun je het later mooi gebruiken om de planten water te geven.

LAAT DE AUTO VAKER STAAN EN VLIEG MINDER

Snel naar het startpunt van een wandeling: dan pakken we de auto. De auto is een makkelijke manier om op je plaats van bestemming te komen. Met de auto rijd je simpel van je verblijf naar het begin- en eindpunt van die ene mooie wandelroute. Helemaal tijdens vakanties is het pakken van de auto verleidelijk; je wilt immers zo snel mogelijk aan die wandeling beginnen. Kijk in plaats van naar de auto eens goed naar het openbaar vervoer. Biedt het nemen van een trein of bus niet juist datgene waarom je vakantie viert: rust, ont-

LOWA

simply more...

GET A ROOM WITH A VIEW

BE YOUR OWN RENEGADE.

Photo: ©Alex Pusch

25 YEARS

RENEGADE

RENEGADE GTX MID Ws | ALL TERRAIN CLASSIC

BASED IN BAVARIA
MADE IN EUROPE

spanning en nieuwe plekken ontdekken? In Nederland start bij bijna ieder station een verrassende wandeling, een ideale combinatie van comfort, gemak en toegankelijkheid.

Veel vakantieregio's bieden passen aan waarmee je als toerist voordelig van het openbaar vervoer én kabelbanen gebruik kan maken. Zo kun je tijdens je vakantie de auto even laten staan. De laatste jaren zijn de treinverbindingen van ons land flink verbeterd en er rijden meerdere comfortabele nachttreinen vanuit ons land direct richting de bergen. Bijkomend voordeel in plaats van een vermoeiende autorit: je komt uitgerust aan. Daarnaast heb je onderweg al kunnen genieten van prachtige vergezichten en ook fijn: je hoeft je geen zorgen meer te maken of je auto wel veilig staat.

GROENE ACCOMMODATIE

Toegegeven, het is optimaal ontspannen als je tijdens je vakantie in de watten wordt gelegd in een luxe hotel. Maar een luxe resort is niet altijd de meest milieuvriendelijke bestemming. Je kan ook voor een groene bestemming kiezen, een plek waar het toerisme kleinschalig gehouden wordt.

Het Waddengebied wil in 2030 één van de duurzaamste bestemmingen van Europa zijn. Met andere woorden: een leefgebied én vakantiebestemming waar duurzaam eten, drinken, slapen, reizen en recreëren de norm is. Het zoeken van een duurzame vakantiebestemming zal de voorpret voor een wandelbestemming een nieuwe dimensie geven. Een goede voorbereiding wordt een zoektocht die niet alleen even leuk is als anders, maar ook nog eens goed voor het milieu.

KOOP BEWUST

Duurzaam consumeren is eenvoudig. Door duurzame consumptie is het mogelijk om geld te besparen en om bewust om te gaan met het milieu. Duurzaam consumeren betekent dat u consumeert zonder dat dit nadelig is voor mens en milieu. Bijvoorbeeld door producten te kopen met een duurzaam keurmerk. Of producten die na gebruik een goede bestemming krijgen.

Duurzame producten zijn in het algemeen niet veel duurder dan andere producten. Verdiep je in de merken, er is veel verschil in de benadering te vinden. Is het product kapot maar nog wel te repareren, dan heb je al snel weer een voordeel verdiend. Ook is het soms een betere keuze om een product te huren of te lenen als je weet dat je dit product maar een enkele keer of activiteit nodig hebt.

Bij jouw **outdoorspecialist** zit **duurzaamheid** hoog in het vaandel. De fabrikanten en merken die aan ons **verbonden** zijn hebben allemaal het thema duurzaamheid op de agenda staan. Hier volgen een aantal van onze partners die het voortouw trekken naar een **schonere wereld**.

Een diepe **liefde** en **respect** voor de **planeet**

We hebben een grote liefde en respect voor onze planeet. We passen de lessen die we in de buitenlucht hebben geleerd toe op de serieuze uitdagingen waarmee onze wereld wordt geconfronteerd. Van klimaatverandering en de druk op kostbare natuurlijke hulpbronnen tot rechtvaardigheid en kansen voor iedereen. We mikken hoger en vinden een betere manier. Het verminderen van de impact van onze producten is ingebakken in ons ontwerpproces. Net als onze 'obsessie' voor goede prestaties.

PRODUCT

Innovatie zit niet achter grote problemen aan. Het zit in alle simpele veranderingen. Het verminderen van de impact van onze producten is ingebakken in ons ontwerpproces. Net als onze obsessie met prestaties.

PLANET

We hebben een diepe liefde en respect voor de planeet en werken via onze bedrijfsvoering aan het bestrijden van klimaatverandering, het verminderen van afval en het beschermen van het milieu.

PARTNER

Het zijn de mensen met wie we werken die het hart van ons bedrijf vormen. Onze productie biedt werk aan meer dan 21.500 mensen wereldwijd. Door nauw contact te houden met al onze partners kunnen we flexibel zijn en elkaar ondersteunen.

PEOPLE

Wij zijn de geestverwanten. Wij zijn de stemmen die je aansporen. Wij zijn de bergmensen. Ook zijn we lid van de Fair Wear Foundation. Elk jaar ontwikkelen we een plan met Fair Wear en onze fabrikanten, gericht op inspanningen om verbeteringen in onze toeleveringsketen te maximaliseren. Het eerlijker maken voor degenen die erin werken en andere merken aanmoedigen om hun zakelijke praktijken te verbeteren.

3-in-1 jas Krakau

voor al je avonturen in de buitenlucht

›› apart te dragen binnenjas
›› afneembare capuchon
›› 4-way stretch
›› waterdicht
›› winddicht

...door MFS® Vakuum® technologie.

De nieuwe definitie van pasvorm. Door de temperatuur van het lichaam vormt het het MFS® Vakuum® schuim zich optimaal naar de vorm van de voet. Om een perfecte pasvorm te bereiken is het speciale PU-schuim tot in het tenengebied van de schoenen verwerkt. De Meindl Multigrip® rubber profielzool met PU tussenzool zorgt voor maximale demping en een perfecte grip.

MEINDL

Shoes For Actives

www.meindl.de

Verantwoordelijk geproduceerd leer

Terracare® leer is door zijn overtuigende technische eigenschappen ideaal voor veeleisende toepassingen. Of het nu gaat om ademend vermogen, water-, vlam- of scheurbestendigheid: het garandeert altijd het hoogste draagcomfort en maximale duurzaamheid. Leder op zich heeft uitstekende eigenschappen op het vlak van duurzaamheid, elasticiteit en scheurweerstand.

De resulterende duurzaamheid wordt nog versterkt door ons speciale looiproces, waardoor de natuurlijke vezelstructuur bijzonder compact blijft zonder te verharden.

Terracare® leder wordt zo milieuvriendelijk mogelijk geproduceerd: dankzij een minimaal verbruik van grondstoffen, een transparante herkomst van de grondstoffen en een optimaal recyclingpercentage.

MINSTENS 30 % MINDER CO_2-UITSTOOT

Terracare® leder produceert bij de productie meer dan 30% minder CO_2 dan het industriegemiddelde. Omdat de stroom zelf wordt geproduceerd, uit regeneratieve bronnen wordt ingekocht of de ontstane CO_2-uitstoot door ons wordt geneutraliseerd.

TEN MINSTE 97% RECYCLING/TERUGWINNING

Terracare® leder benut 97% van de bij het productieproces ontstane bijproducten. Bijvoorbeeld om ze te recyclen of opnieuw te gebruiken als biogas, compost, kleine leerdelen of gelatine.

TEN MINSTE 40% MINDER WATERVERBRUIK

Terracare® leer verbruikt bij de productie meer dan 40% minder water dan de industriestandaard. Bovendien wordt elke liter met de modernste techniek gereinigd en teruggevoerd in de natuurlijke waterkringloop.

100% SCHONE HULPSTOFFEN

Terracare® leder gebruikt bij de productie uitsluitend REACH-gecertificeerde (REACH = Registration, Evaluation, Authorisation and Restriction of Chemicals) hulpstoffen. Bovendien wordt de omgang met de noodzakelijke chemicaliën veel strenger toegepast dan wettelijk is voorgeschreven.

100% TRANSPARANTE HERKOMST VAN DE GRONDSTOFFEN

Terracare® leder bestaat voor 95% uit Duitse en 5% uit Europese grondstoffen. De volledige transparantie van de herkomst kan door de leerverwerker te allen tijde via QR-code en de Terracare® App geverifieerd worden.

terracare
Responsible Performance Leather

Leerlooier van o.a.: Lowa Hanwag Meindl

Goed voor jezelf én het milieu

Met de nieuwe Traveller MyPlanet collectie brengt het Zwitserse SIGG het begrip 'duurzaamheid' naar een geheel nieuw niveau. Deze herbruikbare drinkflessen, gemaakt van 100% gerecycled aluminium, combineren duurzaamheid, design en geschiktheid voor het dagelijks leven met een uitstekende ecobalans.

Na slechts vijf keer gebruiken hebben de flessen al een betere gemiddelde CO_2-balans dan petflessen. Klimaatverandering is de grootste uitdaging van deze tijd. De nieuwe Traveller MyPlanet collectie is een eerbetoon aan de unieke aard van onze planeet en maakt iedereen bewust van de verantwoordelijkheid die ieder van ons daarvoor draagt. SIGG compenseert alle onvermijdelijke CO_2 uitstoot van de Traveller MyPlanet flessen door verschillende klimaatprojecten te steunen. Hierdoor zijn deze drinkflessen klimaatneutraal gecertificeerd. Maar, dat is nog niet alles!

100% GERECYCLED ALUMINIUM

Ken je de term 'PCR' al? PCR staat voor Post Consumer Recycling. Nadat een product niet meer gebruikt kan worden, wordt het materiaal waarvan het gemaakt is gerecycled en gebruikt voor de productie van nieuwe producten. Het materiaal dat SIGG gebruikt voor de Traveller MyPlanet flessen is opnieuw verwerkt aluminium gemaakt van bijvoorbeeld gerecyclede hoogspanningsdraden en drukplaten.

Het aluminium komt uit Europa en staat bekend om de lange levensduur en het behoud van kwaliteit tijdens het recyclingproces. En het belangrijkste: een fles van gerecycled aluminium kan na vele jaren gebruik weer gerecycled worden!

Om de CO_2-footprint van SIGG verder te verkleinen, heeft het bedrijf een begin gemaakt met de overstap naar PCR-aluminium voor alle aluminium flessen. Tegen 2023 zullen alle aluminium flessen van SIGG gemaakt zijn van 100% gerecycled materiaal.

SIGG
THE ART OF HYDRATION.
EXCELLENCE SINCE 1908.

VAUDE
The Spirit of Mountain Sports
AN (EN)TIRE SUCCESS!
CO2-reducerende functionele materialen gemaakt van gerecyclede oude banden.

EMBRACE
THE OUTDOORS
THERM-IC
OUTDOOR ULTRA COOL
THERM-IC.COM

De meest **milieuvriendelijke outdoor fabrikant**

VAUDE is de meest milieuvriendelijke fabrikant van functionele producten voor de outdoor- en bikesport van Europa. Dit moderne Zuid-Duitse familiebedrijf voldoet aan de hoogste milieueisen en neemt haar sociale verantwoordelijkheid wereldwijd zeer serieus. Dat betekent dat zij alles wat ze doen op een zo ecologisch en sociaal eerlijk mogelijke manier doen. Deze visie loopt als een groene draad door de gehele organisatie. Sinds 2022 is VAUDE met al haar producten wereldwijd, klimaatneutraal!

GREEN SHAPE

De missie om zo duurzaam mogelijk te produceren is goed te zien aan het VAUDE Green Shape label. Green Shape is het VAUDE-label voor duurzame uitrusting. Aangezien er geen vergelijkbaar systeem is dat dusdanig omvangrijk en streng is, hebben zij een eigen zegel ontwikkeld.

Want elke beweging begint ermee dat iemand het voortouw neemt en niet alleen praat, maar ook consequent handelt. Producten voorzien van het Green Shape label worden volgens strenge en transparante criteria, die de gehele levensloop van het product omvatten, milieuvriendelijk gefabriceerd.

Deel je duurzame tip en word beloond!

Om onze mooie wereld te beschermen en te behouden voor volgende generaties, is het belangrijk dat we hier continu en vanuit verschillende invalshoeken mee bezig zijn. Dit om de natuur ook mooi en toegankelijk te houden voor volgende generaties. Denk eens na hoe dankbaar je bent voor de natuur waar je deel van uit mag maken. Als die bewustwording geland is, volgt de verduurzaming bijna vanzelf.

TIP: Naast onze eenvoudige tips zijn wij benieuwd naar jullie eigen initiatieven. Wat doe jij om je footprint zo klein mogelijk te houden? **Deel je tip op Facebook of Instagram, tag ons @outdoorspecialist** en verdien een van de **vijf duurzame producten** van **Vaude** en **SIGG**.

En vergeet je niet in te schrijven voor de nieuwsbrief, de winnaars worden daar bekendgemaakt!

Kijk voor meer informatie op www.outdoorspecialist.nl/nl/blog/

OUTDOORSPECIALIST.NL

Een unieke landelijke samenwerking tussen de toonaangevende merken en de beste lokale outdoorspecialisten.

TIPS VOOR EEN TRADITIONELE HERFST IN DE ALPEN

De herfst is een heerlijk wandelseizoen. Niet alleen kun je in de bergen genieten van een bijzondere periode en prachtige natuur, in de dorpen en steden kun je allerlei bijzondere tradities beleven! Dat maakt de herfst een prima seizoen om stad en natuur te combineren.

De herfst is een belangrijke periode in de Alpen. Van oudsher waren de meeste Alpenbewoners boer. Dat betekende dat in de nazomer en de vroege herfst hard gewerkt moest worden om de oogst voor het invallen van de winter binnen te halen en ervoor te zorgen dat iedereen, mens en dier, er voor de komende winter warm bij zat en voldoende eten had. Maar juist daarom is de herfst ook een feestelijke periode. Veel tradities draaien om het vieren van een succesvolle oogst, en uiteraard ook de dankbaarheid daarvoor. En omdat veel van deze feesten zo verankerd zijn in het leven in de bergen, kun je er zowel in de dorpen en steden, als in de bergen van genieten. Zeker aan de zuidkant van de Alpen, waar de temperaturen nog relatief hoog zijn.

GENIET VAN DE APPELOOGST

In september en oktober worden de appels geoogst. Zeker rondom Meran draait alles in de herfst om de appels. Tijdens wandeltochten tussen de boomgaarden zul je zien dat het een drukte van belang is in de boomgaarden, waar heel wat appels geoogst worden. En bij veel (vakantie)boerderijen kun je hier volop van meegenieten. Bijvoorbeeld tijdens een rondleiding op een fruitboerderij, waar boeren je vaak graag alles vertellen over hun werk. En natuurlijk is er ook volop gelegenheid om van de oogst te genieten, want de keuken hier staat bekend om talloze lekkere recepten waar appels in verwerkt worden.

ALMABTRIEB, HET VEE KOMT THUIS

De meest bekende traditie in de nazomer en herfst is wellicht de Almabtrieb. In september en oktober (afhankelijk van het weer) brengen de boeren hun vee van de almen terug naar het dal, vaak in een vrolijke optocht. Dat gebeurt het meest in Duitsland, Oostenrijk en Zwitserland. Je kan dan natuurlijk hoog de bergen in om de stoet langs te zien trekken, maar juist in de dorpen kun je het beste van het feest genieten. Daar wordt de Almabtrieb vaak omgeven met allerlei leuke dorpsfeesten. Laat je trouwens niet bedriegen door de Duitstalige naam van de Almabtrieb. In de Franstalige delen van Zwitserland wordt dit gewoon Désalpe genoemd.

In het Zwitserse Justital vindt voorafgaand aan de Almabtrieb nog een ander bijzonder feest plaats. Tijdens het traditionele Chästeilet gaan mensen juist eerst nog even de bergen in. Volgens de traditie wordt de kaas die de afgelopen zomer van de melk gemaakt is, onder de boeren verdeeld. Bij het feest horen wandeltochten vanuit het dal naar de Spicherberg, waar het feest plaatsvindt.

Veel **tradities** draaien om het vieren van een **succesvolle oogst**, en uiteraard ook de dankbaarheid daarvoor.

BERGEN MAGAZINE

Inspiratie voor Bergwandelaars!

OOK LEUK ALS CADEAU!

5 nummers 1 JAAR al vanaf € 17,95

Vier jij vakantie in de bergen? Lees dan Bergen magazine. Ontdek de mooiste **wandelparadijzen** in **de Alpen, de Pyreneeën** en daarbuiten. Geniet van de **adembenemende** foto's en bevlogen reportages. En profiteer van **uitgebreide praktische informatie**, zodat jij je **bergvakantie** perfect kunt plannen.

PROFITEER NU VAN DE INTRODUCTIEAANBIEDING!

WWW.BERGWIJZER.NL/OUTDOORSPECIALIST

BUITEN GEWOON GOED Tips voor een traditionele herfst in de Alpen

KASTANJEFEESTEN

In delen van Frankrijk, Zwitserland, Italië en Spanje worden elke herfst kastanjefeesten gevierd. Als de tamme kastanjes geoogst zijn, worden ze gepoft en lekker opgegeten. Tijdens het feest geniet je niet alleen van de kastanjes, maar in de dorpen ook van markten, muziek, lokale lekkernijen en uiteraard veel gezelligheid! Feesten vind je veel in Ticinio (Zwitserland) en in Zuid-Tirol (Italië) waar de tamme kastanjes eeuwenlang een belangrijk deel van de voedselvoorziening waren. Die feesten vinden vaak op markten in de dorpen plaats, maar in sommige gebieden zijn er ook heuse kastanjetochten, waarbij je wandelend langs allerlei plekken komt waar je kan genieten van de lokale specialiteiten die van de kastanjes gemaakt worden.

Gepofte kastanjes | Shutterstock

Neuchatel Zwitserland | Shutterstock

TRADITIONEEL TÖRGGELEN

Een andere traditie die echt typisch is voor Zuid-Tirol, is törggelen. Als de eerste jonge wijn klaar is voor consumptie, wordt daar -natuurlijk- lekker van genoten. De traditie zou zijn ontstaan doordat de wijnboeren de wijn die gemaakt werd van hun net geoogste druiven, alvast proefden en daar een feestje van maakten. Bij het törggelen komt natuurlijk niet alleen de wijn op tafel, maar wordt er genoten van veel meer lekker eten. De traditie is bekend in Zuid-Tirol, maar je kan er op meer plekken van genieten. Extra leuk is het, om voorafgaand aan een avondje törggelen een stevige tocht tussen de wijnranken te maken.

Genieten van wijn kan trouwens op veel meer plekken in de Alpen. Ook in Zwitserland wordt er genoten van de jonge wijn. Bijvoorbeeld tijdens de grote wijnfeesten in Neuchatel.

OKTOBERFEST

Het Oktoberfest is wellicht een van de meest bekende herfsttradities. Het feest staat tegenwoordig vooral bekend als het feest waarbij talloze mensen in traditionele kleding zich te goed doen aan enorme hoeveelheden bier. Van origine wordt tijdens het feest eigenlijk de trouwdag van de Beierse koning Ludwig I gevierd. Daardoor vindt de meest bekende en grootste viering van het Oktoberfest in München plaats, maar op veel meer plekken in de Duitstalige gebieden van de Alpen wordt het feest gevierd.

FALKE
ERGONOMIC SPORT SYSTEM

FALKE ERGONOMIC SPORT SYSTEM - DEVELOPED TO SUPPORT ATHLETES TO

MOVE BETTER, FEEL BETTER, PERFORM BETTER.

Singlet MEN
(Art. 33231)

Shortsleeved Shirt WOMEN
(Art. 33460)

Boxer MEN
(Art. 33232)

Panties WOMEN
(Art. 33462)

WOOLTECH LIGHT

- Natuurlijke materialen voor bescherming bij warme en koude buitentemperaturen
- Houdt het lichaam aangenaam warm dankzij de merinowol en heeft ook een geur-neutraliserend effect
- Perfecte vochtigheids- en temperatuur-regulering, dankzij een tweelaags ontwerp
- Combinatie van merinowol en de meest hoogwaardige, functionele materialen
- Perfecte pasvorm voor maximale bewegingsvrijheid

FALKE TK2 WOOL

- Het beste comfort voor wandelingen over gemakkelijk begaanbaar terrein, tijdens koude weersomstandigheden
- Extra groot gehalte aan merinowol, voor de beste warmte-isolatie
- Medium polstering, voor aangepaste bescherming en goed contact met de schoen
- Perfecte temperatuur aan de voeten, door drielaags constructie
- Optimale pasvorm, door rechter en linker polstering en tenenbox

FALKE TK2 Wool MEN
(Art. 16394)

FALKE TK2 Wool WOMEN
(Art. 16395)

FALKE · P.O.BOX 11 09 - D-57376 SCHMALLENBERG / GERMANY
www.**FALKE**.com

Holiday Sport

CARAVANS KAMPEREN WANDELEN

Cadeaubon wissel je bij ons in!

OFFICIEEL PARTNER

OUTDOORSPECIALIST.NL

Outdoorspecialist.nl is een unieke samenwerking tussen de beste lokale outdoorspecialisten en toonaangevende merken in de outdoorbranche.

VOLOP VAKANTIEGEVOEL!

In onze sfeervolle en avontuurlijke winkel tref je een groot assortiment wandel–, kampeer– en reisartikelen aan. Naast het dealerschap van de caravanmerken: Dethleffs, Fendt en Hobby beschikken wij over een mooi aanbod BOVAG caravanoccasions en een werkplaats voor reparatie, schadeherstel en de BOVAG onderhoudsbeurt.

JIPPIE

In onze wandelwinkel vind je een groot assortiment aan artikelen die jouw vakantie tot een succes maken. Met de juiste schoenen, rugzakken en andere wandel-accessoires kun je comfortabel en uitgerust op reis.

VOORPRET

In de ruime boekenhoek staat een leestafel die jou omringt met 6.000 reisboeken en kaarten zodat je de reis en vakantie goed kunt voorbereiden. In de glampingwinkel tref je trendy producten aan waarmee je het kamperen nog sfeervoller kunt maken.

NAMENS HET HELE TEAM VAN HOLIDAY SPORT

Wensen wij iedereen een leuke actieve vakantie toe in de natuur! Want jouw vakantie begint bij ons.

Inspiratie voor jouw vrije tijd & vakantie

De reis door Europa in uw eigen bed begint in Lochem

Holiday Sport is dealer van vier gerenommeerde topmerken: Beachy, Dethleffs, Fendt en Hobby. Deze caravans staan voor kwaliteit en jarenlang kampeerplezier. Begin je vakantie met een goed advies.

DETHLEFFS

Dethleffs, een vriend van de familie, die staat voor innovatie en design. Wie een Dethleffs koopt, ontvangt een volledig ontwikkelde caravan van zeer goede kwaliteit. De fabriek in Isny im Algäu is één van de modernste in Europa met gekwalificeerde medewerkers en een doorlopende kwaliteitscontrole, welke verder gaat dan de oorspronkelijke productie. Want ook na de verkoop kun je alles verwachten wat je van een echte 'vriend' verwacht.

FENDT

Een Fendt caravan herken je direct. Dynamische lijnen die geïnspireerd zijn op klassieke vormen. Er is niet alleen aandacht besteed aan het fraaie uiterlijk, maar ook aan praktisch gebruik. Een reisgenoot voor 365 dagen.

HOBBY

Voor dit seizoen zal het aanbod van Hobby uit 56 modelvarianten bestaan. Dit verdeeld over de zeven verschillende series. De nieuwe modellen zullen verrassen met talrijke verbeteringen en nieuwe highlights in de vorm van uitrusting. Echte vrijheid is eropuitgaan in een Hobby caravan en kent geen compromissen.

BEACHY

Zon, zee, zand, wind, duingras - als geen andere caravan belichaamt de BEACHY dat pure strandgevoel. Met zijn strandhuisstijl en zijn eenvoudige, praktische inrichting zal hij het nieuwe seizoen betoveren.
Be wild, be ready, beachy!

Dethleffs Een vriend van de familie | FENDT CARAVAN | Hobby BUILT FOR LIFE | beachy

Onze naam is uw garantie

Naast de nieuwe caravanmodellen in de showroom vind je bij Holiday Sport ook een ruime voorraad gebruikte modellen. Deze occasions zijn van uitstekende kwaliteit en worden met garantie en zorg afgeleverd.

OCCASIONS

Holiday Sport is al veertig jaar jouw adres voor een geslaagde vakantie. Wij beschikken over een constante voorraad occasions in alle prijsklassen en indelingen. Deze worden afgeleverd met een BOVAG onderhoudsbeurt en garantiebewijs. Bekijk onze website voor alle occasions.

BEMIDDELING

Je wil je caravan verkopen maar dan zonder al het gedoe? Ook dan kun je bij ons terecht. Je kunt je caravan-occasion bij ons in verkoopbemiddeling geven. Wij verzorgen voor jou de verkoop van je caravan. Dat is kosteloos en heeft voor jou verschillende voordelen!

AANKOOPKEURING

Voor de keuring wordt gebruik gemaakt van een speciaal rapport, zodat de (potentiële) koper kan zien op welke punten de caravan is gekeurd en hoe het met de technische staat is gesteld.

Bij de aankoopkeuring worden vitale onderdelen van een caravan gekeurd, zoals: remmen, banden, schokbrekers, wielen, verlichting, gas en elektra. Ook vindt er een vochtmeting plaats.

Goed uitgerust en veilig op weg

WERKPLAATS EN SERVICE

In onze werkplaats kun je terecht voor technisch advies, onderhoud, inbouw, reparatie en schadeherstel voor je caravan. Gecertificeerde technici werken volgens BOVAG- en FOCWA-normering aan je voertuig. Tevens kun je bij Holiday Sport terecht voor het herstel van schade aan je kampeervoertuig.

SCHADEHERSTEL

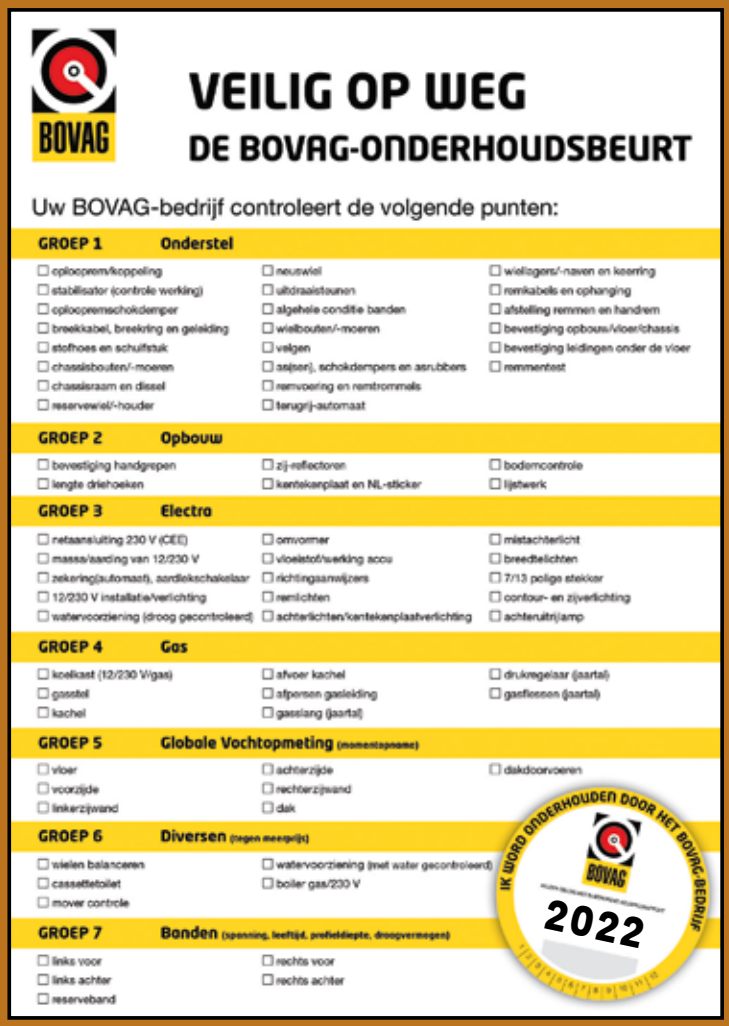
Ook al is het maar een kleine beschadiging of een deukje, je wil je kampeermiddel natuurlijk graag in nieuwstaat houden. Laat de schade dan na je vakantie of het zomerseizoen herstellen, eventueel in combinatie met een BOVAG Onderhoudsbeurt. Wij zorgen ervoor dat je voertuig in topconditie de stalling in gaat.

ONDERHOUD EN REPARATIE

De BOVAG Onderhoudsbeurt is een begrip in de kampeerbranche. Wie zijn caravan voor een onderhoudsbeurt bij Holiday Sport brengt, weet zeker dat hij met een betrouwbaar en veilig kampeermiddel op vakantie gaat. Met de online werkplaatsplanner is de receptie altijd voor je geopend.

STALLING

Je vertrouwde adres op het gebied van caravans, outdoor en kamperen, beschikt ook over een buitenstalling voor caravans. Op een afgesloten gedeelte van ons terrein kun je je caravan bij ons stallen. Ook kun je stalling bij ons combineren met het laten uitvoeren van een BOVAG Onderhoudsbeurt en schadeherstel.



BOVAG caravanonderhoud

FOCWA CARAVAN- EN CAMPERSERVICE

Airco's

Welke airco is geschikt voor mij

Bij aanschaf van een airco heeft u keuze uit een bankairco of een dakairco. De opbouwlengte van uw caravan of camper bepaalt de benodigde capaciteit. De keuze wordt daarna veelal bepaald door de beschikbare ruimte binnen of op het dak. Een bankairco vraagt immers de nodige ruimte onder een bank of bed. Daar staat tegenover dat bankairco's stiller in gebruik zijn. Bij daksystemen is het grote voordeel dat ze van bovenaf koelen en dat ze vrijwel altijd op het gat van een bestaand dakluik kunnen worden gemonteerd. Bij campers valt de keuze vrijwel altijd op een dakairco, aangezien een camper doorgaans minder bergruimte heeft en een dubbele bodem heeft, waardoor montage van een bankairco vaak niet mogelijk is.

Telair AIR CONDITIONER

Silent 8400H

Dakairco

- Koelcapaciteit: 8400 BTU
- Gewicht: 34 kg.
- Ventilatiesnelheden: 3
- Zeer stille airconditioner, zowel binnen als buiten
- Superplatte luchtverspreider met geleidelijk aflopend profiel aan 4 kanten
- Luchtuitlaten aan de voor- en achterkant die zowel zijwaarts als rondom richtbaar zijn
- Geschikt voor caravans en campers tot 8 meter
- Inclusief afstandsbediening met programmeerbare timer
- Gemiddeld stroomverbruik 4,1 A
- Verwarming met waterpomp
- Koelcapaciteit 2460 W | 230 V

2113.00

Compleet gemonteerd

DOMETIC
Mobile living made easy.

Freshwell 3000

Bankairco

- Koelcapaciteit: 9200 BTU
- Gewicht: 21 kg.
- Afmeting: 628x286x400 mm

Verwarmingsvermogen (warmtepomp plus verwarmingselement): tot 3000 watt. Plaatsing onder de bank zorgt ervoor dat de hoogte van uw voertuig niet verandert. Kan zelfs tijdens het rijden worden gebruikt. Geluidsarme luchtcirculatie. Lichte en compacte unit.

2224.00

Compleet gemonteerd

Movers

EN TECHNOLOGY DURO

EM 505 FL

Finding Level

- Geschikt voor: 2000 kg.
- Eigen gewicht: 33 kg.
- Garantie: 5 jaar
- Met afstandbediening snel aan- en afkoppelen
- Inclusief soft start/ stop-technologie voor nauwkeurig en schokvrij manoeuvreren.
- Afstandsbediening wordt opgeladen via mini-USB, losse batterijen niet meer nodig
- Solide aluminium aandrijfrollen
- Spatwaterdicht en corrosiebestendig
- Waterpasfunctie op afstandbediening

2150.00

Compleet gemonteerd
Inclusief lithium accu

EN TECHNOLOGY DURO

EM 303+

Halfautomaat

- Geschikt voor: 1800 kg.
- Eigen gewicht: 37 kg.
- Garantie: 5 jaar
- Eenvoudig met de meegeleverde slinger de aandrijftollen aan- en afkoppelen op de band (beide zijden tegelijk)
- Inclusief soft start/ stop-technologie voor nauwkeurig en schokvrij manoeuvreren
- Solide aluminium aandrijfrollen
- Spatwaterdicht en corrosiebestendig
- Foutmeldingen worden via de controlebox en afstandsbediening d.m.v. LED's aangegeven
- Zeer gebruiksvriendelijke afstandsbediening met softgrip en eenvoudig te bedienen knoppen

1675.00

Compleet gemonteerd
Inclusief lithium accu

Lithium–ion accu's en levellers

EN DURO TECHNOLOGY® LI1210

Gewicht is inclusief de los bijgeleverde lader. Accustatus afleesbaar via app. Extreem lange levensduur, tot wel 1500 laadcyclussen (bij volledige ontlading).

299.00

Capaciteit	10 Ah
Rangeertijd	> 25 minuten
Garantie	5 jaar
Afmeting LxBxH	174x125x116

EN DURO TECHNOLOGY® LI1230

Gewicht is inclusief de los bijgeleverde lader. Gemakkelijk 60 minuten rangeren. Ook te gebruiken als boordaccu voor uw caravan.

419.00

Capaciteit	30 Ah
Rangeertijd	> 60 minuten
Garantie	5 jaar
Afmeting LxBxH	174x175x120

PowerXtreme

Lithium–Ion accu X30

Speciaal ontwikkeld voor gebruik met caravanmovers. Met ingebouwde lader. Accustatus afleesbaar via app.

525.00

Capaciteit	30 Ah
Rangeertijd	90 minuten
Garantie	5 jaar
Afmeting LxBxH	250x175x120 mm

Autosteady AS 201

EN DURO TECHNOLOGY®

Set van 4 automatische uitdraaisteunen

- Inclusief 12 V moter, elektronicabox en afstandsbediening
- Zet uw caravan stabiel in 90 seconden
- Automatisch in- en uitdraaien via afstandsbediening
- Alle steunen gelijktijdig of afzonderlijk per steun
- Inclusief vier kunststof voeten

Compleet gemonteerd op reeds aanwezige accu

1643.00

Hydraulisch levelsysteem

Set van 4 assteunen en 4 hoeksteunen

Uniek levelsysteem waarbij 6 hydraulische steunen verbonden zijn aan het chassis van uw caravan. Dit zorgt voor ongeëvenaarde stabiliteit. U bedient het systeem middels een bedieningspaneel in uw caravan.

EP HYDRAULICS

4556.00 Inclusief montage en noodpomp

Fietsendragers

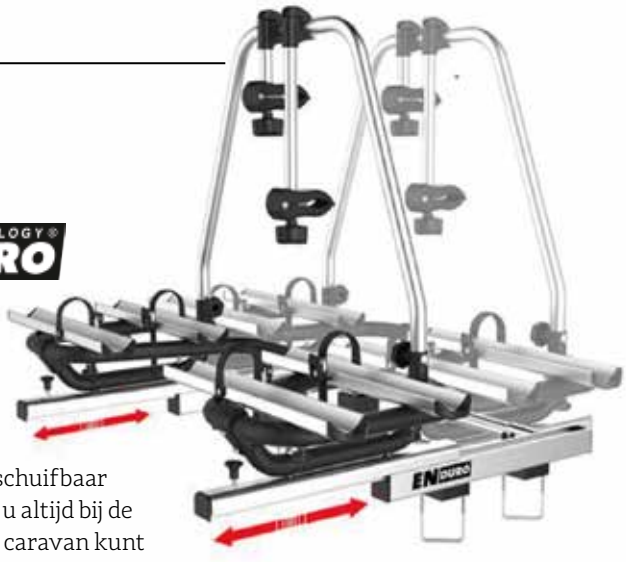
Bergruimte bereikbaar

Ook met een gemonteerde dissel-fietsendrager altijd bij de bergruimte van uw caravan kunnen komen? Dat kan met een uitschuifbare dissel-fietsendrager zoals de Enduro BC260. U schuift deze eenvoudig met fietsen en al naar voren en kunt zo uw dissel-klep openen.

ENDURO TECHNOLOGY

BC260

Tot 60 kg.



Nieuw en uniek uitschuifbaar systeem, waardoor u altijd bij de bergruimte van uw caravan kunt komen. D.m.v. het ontgrendelen van de veiligheidspinnen kunt u de dragers naar voren schuiven.

- Uniek uitschuifbaar systeem
- Past op vrijwel alle caravans
- Draaggewicht tot 30 kg per goot
- In aluminium of zwarte uitvoering

Aluminium 445.00 | **Zwart** 565.00

Inclusief montage

Oprijgoot

Optioneel bij Enduro BC260

- Compact op te bergen aluminium oprijgoot

39.95

Kantelsysteem

Optioneel bij Enduro BC260

- Om het BC260 fietsenrek uitschuifbaar alsook kantelbaar te maken

59.95

THULE SWEDEN

Caravan Superb short version

Tot 60 kg.

- Gewicht 9,6 kg.
- 2 afstandhouders

519.00

Inclusief montage

THULE SWEDEN

Lift V16

Handmatige bediening tot 50 kg.

- Geschikt voor de achterzijde van camper/caravan
- Uit te breiden tot 3 fietsen
- In hoogte verstelbaar frame van 70 tot 95 cm

1239.00

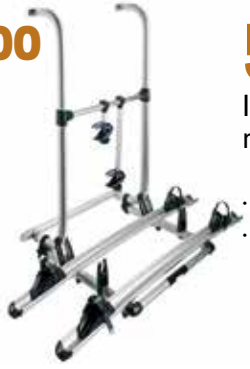
THULE SWEDEN

Elite G2

Standaard tot 60 kg.

548.00

Inclusief montage



- Gewicht 9 kg.
- Uit te breiden tot 4 fietsen
- 2 afstand-houders

THULE SWEDEN

Elite G2 One bike

Standaard tot 30 kg.

528.00

Inclusief montage

- Gewicht 6,7 kg.
- Ook geschikt om het gewicht van 2 fietsen te verdelen over voor- en achterzijde van uw caravan

Luifels

THULE SWEDEN

Omnistor 6300

Dakluifel, optioneel met elektrische motor leverbaar

De Thule Omnistor 6300 casseteluifel wordt op het dak van uw caravan of camper gemonteerd. Hiervoor zijn vele soorten adapters leverbaar.

Thule Omnistor 6300 Cassetteluifel

Lengte	Uitval	Incl. montage
2,60 m	2,00 m	1310,-
3,00 m	2,50 m	1380,-
3,25 m	2,50 m	1540,-
3,50 m	2,50 m	1560,-
3,75 m	2,50 m	1590,-
4,00 m	2,50 m	1670,-
4,25 m	2,50 m	1715,-
4,50 m	2,50 m	1740,-
5,00 m	2,50 m	1805,-
Meerprijs met motor		489,-

Zijwand	Maat	Prijs
Rainblocker	L	234,-
Viewblocker	L	234,-
Sunblocker	L	219,-

Voorwand	Breedte	Prijs
Rainblocker 2,30 m hoog	1,02 m	134,-
	1,52 m	149,-
	1,72 m	169,-
	2,00 m	184,-

Voorwand	Breedte	Prijs
Viewblocker 1,40 m hoog	2,40 m	129,-
	2,80 m	134,-
	3,30 m	139,-
	3,80 m	144,-
	4,30 m	169,-
	4,80 m	189,-

Voorwand	Breedte	Prijs
Sunblocker 1,70 m hoog	1,00 m	114,-
	2,40 m	139,-
	2,80 m	149,-
	3,30 m	164,-
	3,80 m	174,-
	4,30 m	184,-
	4,80 m	205,-

Accesoires	Maat	Prijs
Tension rafter	2.50 m	53,-
3e steunpoot	universeel	70,-
Hold down kit	universeel	33,-
Led strip	4.00 m	96,-
	5.00 m	121,-
	6.00 m	147,-
Led strip rails	6x1.00 m	38,-

Rainblocker is met raam

Sunblocker is met (muskiet) gaas

Viewblocker is zonder raam

THULE SWEDEN

Omnistor 1200

- Geschikt voor montage in de rail
- Leverbaar voor caravans en campers van 2,30 tot 5,50 m lengte
- Diverse doekkleuren

Lengte	Uitval	Prijs
2,30 m	2,20 m	499,-
2,60 m	2,20 m	509,-
3,00 m	2,50 m	519,-
3,25 m	2,50 m	529,-
3,50 m	2,50 m	549,-
3,75 m	2,50 m	569,-
4,00 m	2,50 m	609,-
4,25 m	2,50 m	649,-
4,50 m	2,50 m	699,-
5,00 m	2,50 m	749,-
5,50 m	2,50 m	799,-

Accessoires

CRESPO

AP–237–ADS Air Deluxe

Standaard (grijs)

189.95

Een zeer luxe standenstoel. Deze stoel biedt maximaal comfort door de in 7 standen verstelbare rugleuning en de gepolsterde 3D stof. De comfortabele vulling van deze stof is extra luchtdoorlatend en houdt door de open celstructuur geen vocht vast. Maximale belasting: 140 kilogram.

VAUDE

Sioux 400

Slaapzak

89.95

Warmte waar en wanneer je het nodig hebt!
Deze ademende en onderhoudsvriendelijke 2-seizoenen mummieslaapzak met synthetische vulling is bovendien milieuvriendelijk, gemaakt van bluesign-gecertificeerde materialen. De Sensofiber microvezelvulling reflecteert lichaamswarmte, maar voert vocht efficiënt weg van het lichaam en zorgt zo voor een heerlijk comfortabel slaapklimaat. Zoals alle synthetische vezels verwarmt Sensofiber zelfs als het vochtig is, is het sneldrogend, gemakkelijk te onderhouden en gaat het lang mee.
De Sioux 400 S is een solide, betrouwbare, warme buitenslaapzak voor trektochten en huttentochten in gematigde klimaatzones.

CADAC
LIVE THE BRAAI LIFE

Safari Chef 30 Compact

De nieuwe Safari Chef 30 Compact is een ultracompacte, lichtgewicht gasbarbecue. Deze BBQ werkt rechtstreeks op een 227gr gasblikje; plaats de gascartridge in het toestel, klik hem vast en je kunt gelijk beginnen met koken of barbecueën. Een ideaal toestel tijdens outdoor activiteiten en kampeervakanties.

144.95

Peggy Peg Innovative Systems

Fix & Go ankerplaat 2.0

De Fix&Go Ankerplaat heeft een verbeterd design, waardoor het gebruik nóg gemakkelijker is. Dankzij het gepatenteerde ontwerp blijven alle gangbare luifelpoten vast & zeker aan de grond. De beide oranje delen schuiven eenvoudigweg over de voet van de luifel- of tentpoot, zodat u ook bij onverwachte windvlagen zich geen zorgen hoeft te maken. De Fix&Go ankerplaat is speciaal ontworpen voor de Fiamma en OmniStore luifels. Eventueel kan middels de bijgeleverde stormhaak nog een spanband bevestigd worden.

11.95

bo-camp

Feather oval

Tafel

249.95

Een extreem lichtgewicht maar zeer stabiele campingtafel met houtlook blad. Het tafelblad is van glasfiber met een kunststof rand welke hittebestendig en watervast is.

Voorzien van een aluminium frame, in hoogte verstelbare poten (59-72 cm) en stabilisatoren zodat deze op iedere ondergrond stevig staan. Daarnaast zijn met de draaiknopjes in het verstelsysteem de poten stevig vast te zetten. Lichtgewicht dus ideaal om mee te nemen.

Holiday Sport
CARAVANS KAMPEREN WANDELEN

Zo vrij kun je zijn!
WWW.HOLIDAYSPORT.NL

Vordenseweg 1, 7241 SB Lochem | 0573–25 37 95 | info@holidaysport.nl

VERLENG DE LEVENSDUUR VAN JE REGENKLEDING

Niets zo vervelend als verrast worden door een aanhoudende regenbui. Erger wordt het natuurlijk als je merkt dat je regenjas je niet langer droog houdt. Investeren in een goede regenjas is belangrijk, maar het is net zo belangrijk om er zorg voor te blijven dragen. Dit verlengt niet alleen de levensduur van je jas, maar zorgt er ook voor dat de waterafstotende en ademende eigenschappen optimaal blijven functioneren. De onderhoudsroutine is tweeledig en is een eenvoudige manier om voor je spullen te zorgen, dit zal je droog houden wanneer je van het buitenleven geniet!

Twinpack
TECHWASH / TX.DIRECT
Adviesprijs:
17.50

De eerste reden dat je technische regenkleding kan falen, is als het vuil wordt. Dit kan zijn van vuil dat in de regen wordt meegevoerd, wind of zelfs de opeenhoping van zweet en oliën van je lichaam naar de jas. Vuil trekt water aan, maar kan ook de vezels van je kledingstuk blokkeren, waardoor het ademend vermogen wordt verminderd. Dit is de reden waarom je tijdens een inspanning je klam en vochtig kunt voelen in je jas. Het regelmatig reinigen van je jas kan dit voorkomen en hierbij wordt ook de waterafstotende werking beschermd. De eerste stap in je nazorgroutine is schoonmaken. Het is belangrijk om te reinigen met een technische reiniger in plaats van een regulier wasmiddel. De reguliere wasmiddelen bevatten namelijk verzachters die water vasthouden, dit zal hetzelfde effect hebben als een opeenhoping van vuil of zweet. Technische reinigingsmiddelen, zoals Nikwax Tech Wash, zullen je kleding veilig reinigen en ook voorbereiden voor een eventuele behandeling met een impregneermiddel.
Vaak zal enkel reinigen de waterafstotende en ademende eigenschappen voldoende doen heropleven. Echter, als de jas na het reinigen toch nog water opneemt dan is het tijd om deze opnieuw te impregneren. Impregneermiddelen zoals bijvoorbeeld Nikwax TX. Direct bevatten vaak elastische waterafstotende polymeren die zich hechten aan textielvezels, waardoor de ruimtes tussen open en ademend blijven en toch waterafstotende bescherming bieden. Ze rekken en bewegen mee met de stof waardoor het kledingstuk comfortabel blijft. Deze coating moet na verloop van tijd opnieuw worden aangebracht, dus als je jouw kledingstuk nat voelt worden of als het water niet langer op je jas parelt, zelfs na een wasbeurt, is dit een goede indicator dat het tijd is om opnieuw te impregneren. Nikwax Tech Wash en TX. Direct kunnen beide veilig worden gebruikt in de wasmachine. Ze zijn PFC-vrij, gebruiken geavanceerde elastomeertechnologie, zijn niet getest op dieren en zijn niet permanent. Nikwax maakt gebruik van formuleringen die maximale effectiviteit leveren en tegelijkertijd de impact op het milieu minimaliseren.

Ga naar outdoorspecialist.nl voor jouw onderhoudsspullen.

OUTDOORSPECIALIST.NL

Een unieke landelijke samenwerking tussen de toonaangevende merken en de beste lokale outdoorspecialisten.

WANDELEN DOOR HET GROENE HART

Ontdek het ongerepte zuiden van **Costa Rica**

Bij het eerste ochtendgloren komt de jungle om je heen tot leven. De apen brullen luid vanuit de boomtoppen. Kleurrijke vogels tjilpen en fladderen in het rond en op de grond schiet een tapir al snuffelend voorbij op zoek naar zijn ontbijt. Ja, je bent in Costa Rica! Bijna nergens ter wereld kom je op zulke grote schaal zoveel diversiteit tegen. Niet voor niks wordt Costa Rica ook wel het groene hart genoemd. Als ze ergens goed hebben begrepen dat we niet in maar mét de natuur leven, is het wel in Costa Rica. Het land is pionier op het gebied van duurzaamheid. En met succes, want een derde van het land bestaat uit (beschermde) natuurreservaten en -parken.

De meeste van deze parken kun je zelfstandig bezoeken. Niet alleen via de omzoomde paden, maar door letterlijk de natuur in te duiken. Van de bekendere natuurparken, zoals Manual Antonio en het nevelwoud van Monteverde, tot de minder bezochte parken in het zuiden van het land. Voor een echte tropisch regenwoud-experience moet je in Costa Rica zijn.

#HET ECHTE WERK: CORCOVADO NATIONAL PARK

Dichtbegroeide bergen, regenwoud, moerassen, watervallen, kolkende rivieren en ruige stranden. In het nog relatief onbekende en ruige Corcovado National Park kom je het allemaal tegen. Volgens National Geographic is dit park één van de biologisch meest intense plekken ter wereld. Het park biedt een leefgebied aan wel 200

De mooiste **wandelplekken** in Zuid-Costa Rica:

diersoorten, waaronder ook enkele met uitsterven bedreigde diersoorten zoals de miereneter, jaguar en spitssnuitkrokodil. Maar ook wilde zwijnen, kapucijnaapjes en talloze tropische vogels sieren hier de natuur.

Tijdens een wandeling door Corcovado komt de Freek Vonk bij jong & oud naar boven. Al turend door je verrekijker kom je ogen te kort. Wil je Corcovado park echt goed ervaren, dan is het aan te raden om er meerdere dagen te spenderen. Of ga voor de full jungle experience en kies voor een meerdaagse trekking met lokale gids door het park. Onderweg slaap je in rangerstations midden in het woud. Zo val je in slaap bij de geluiden van de jungle.

TIP: Ook al zijn de meeste parken in Costa Rica zelfstandig te bezoeken, het is zeker aan te raden om minimaal één keer samen met een lokale gids op pad te gaan. Je lokale gids zorgt er namelijk voor dat de jungle echt tot leven komt. Je krijgt uitleg over de oorsprong, biodiversiteit, flora en fauna in het park. Hierdoor ga je zelfs de kleinste organismen waarderen.

#VOGELPARADIJS SAN GERARDO DE DOTA

De zwoele, klamme lucht van het sprookjesachtige nevelwoud slaat als een warme deken om je heen wanneer je door de groene valleien rondom San Gerardo de Dota loopt. Dit bijzondere dorpje ligt verborgen in het Talamanca-gebergte op 2.200 meter hoogte en is naast een hotspot voor vogelliefhebbers ook een walhalla voor wandelaars.

In het nabijgelegen Los Quetzales National Park ligt er nog eens 5000 hectare natuur aan je voeten. Om je heen zoeven kleurige kolibries en staat het bol van tropische bloemen en planten. Met een beetje geluk spot je tussen al dat groen de Quetzal, de vogel waaraan het park zijn naam te danken heeft.
In het park kun je verschillende hikes maken (van 5 tot 20 km) die je door de groene natuur en langs de heldere Savegre-rivier leiden. Overal om je heen zie je grote tropenbladeren en er zijn verschillende watervallen die je via hangbruggen kunt bereiken. Wil je extra avontuur, trek dan je wandelschoenen uit en raft over de Savegre-rivier.

#CARIBISCHE SFEREN IN CAHUITA

Het beste van beide werelden combineren, dat kun je in Cahuita. Dit dorpje aan de Caribische kust ademt het relaxte strandleven en de Caribische sfeer. Je vindt hier tropische zandstranden met wuivende palmen om aan te relaxen. Net buiten het dorpje ligt het kleinste nationale park van Costa Rica, Cahuita National Park. Dit park beschermt en behoudt niet alleen de natuur op het land, maar ook de omringde zee is beschermd gebied.

Je kunt zelfstandig, of met een gids, een wandeling door het park maken. Je ziet er een diversiteit aan natuur: van weelderige mangrovebossen, regenwoud tot de tropische stranden die tot dit park behoren en een welkome afkoeling bieden tijdens je trek. Voor de kust vind je uitgestrekte koraalriffen waar je onder begeleiding van een gids kunt snorkelen. Als je het water in springt, zwemmen de tropische vissen nieuwsgierig naar je toe en onder je liggen kreeften en verpleegsterhaaien op de zeebodem te rusten.

Iets ten zuiden van Cahuita ligt het Gandoca Manzanillo Wildpark Refuge. Dit natuurreservaat bestaat uit tropisch regenwoud en afgelegen witte zandstranden. Het park is geliefd bij natuurliefhebbers die hier komen voor de yolilo-palmen, het cativo-bos en om apen, vlinders en leguanen te spotten. In de mangrovebossen en lagunes leven lamantijnen en dolfijnen, wat dit wildpark een geliefde duikspot maakt.

#DE WALVISSTAART VAN UVITA

Kies ervoor om iets langer in de auto te blijven zitten en net voorbij Manuel Antonio te rijden. Na circa een uur hobbelen over de kustroute kom je bij het gemoedelijke, en minder bezochte kustplaatsje Uvita.

Hier vormen rots- en zandformaties in het nabijgelegen Marino Ballena National Park bij eb een walvisstaart. Zal dat de reden zijn dat hier jaarlijks honderden bultruggen samenkomen? Een wandeling door het park brengt je niet alleen dichtbij die bultruggen, maar ook naar een stukje ongerepte jungle vol druk kwetterende papegaaien, toekans en pelikanen.

Net ten noorden van Uvita, nabij het plaatsje Dominical, vind je midden in het regenwoud de Nauyaca-watervallen. Via een aardige wandeling van ca. 4 kilometer kom je aan bij twee plateaus van watervallen. Bij het laagste plateau is het heldere water de perfecte spot voor een verfrissende duik.

TIP: Uvita is ook een mooie tussenstop voor wanneer je Corcovado National Park wilt bezoeken.

Jack Wolfskin

DE NIEUWE JACK WOLFSKIN HERFSTCOLLECTIE!

Geschikt voor elk type weer. Maak je klaar voor jouw outdoor avontuur.
Kom naar de winkel en ervaar het zelf.

HET VOLLEDIGE ASSORTIMENT VIND JE OP:
OUTDOORSPECIALIST.NL

BELEEF DE NATUUR NU NOG INTENSER

NU SLECHTS VANAF 125,00

INCLUSIEF TAS EN RIEM

VOYAGER WP

SERIE

De Voyager WP serie is een zeer complete serie in de collectie van Bynolyt en speciaal gemaakt voor de actieve buitenmens en natuurliefhebber.
Ze zijn modern vormgegeven en van het type 'open brug'. De perfecte partner voor al je buitenactiviteiten waarbij je de natuur en alles wat daarin leeft tot in de kleinste details waar kunt nemen.

DE VOYAGER WP SERIE IS BESCHIKBAAR IN VOLGENDE VERSIES: 8 X 26 • 10 X 26 • 8 X 34 • 10 X 34 • 8 X 42 • 10 X 42

bynolyt

#BAGAGE-CHECKLIST

Ben jij van plan om een rondreis door Costa Rica te maken, dan is het slim om goed na te denken over welke spullen je in je koffer stopt. Het groen is niet voor niets zo groen, In Costa Rica wordt je regelmatig verrast door een korte maar pittige tropische regenbui. Omdat een goede voorbereiding de helft van je vakantie is, hebben wij alvast een handige paklijst met nuttige outdoorspullen voor je gemaakt:

- **Wandelschoenen**
- **Wandelsokken (dik én dun)**
- **Dagrugzak met regenhoes**
- **Lange wandel- of sportbroek (voor tijdens jungletrekkings en tegen de muggen)**
- **Sneldrogende bovenkleding in laagjes (sportshirtje, overhemd met lange mouwen, fleecetrui)**
- **Regenjas**
- **Poncho (altijd handig voor in je tas)**
- **Hoed of pet (als bescherming tegen de zon)**
- **Zonnebril**
- **Zonnebrandcrème met hoge factor**
- **DEET of insectwerende spray**
- **After bite crème**
- **Klamboe**
- **Zaklamp**
- **Verrekijker**
- **Fotocamera (let wel op, deze kan nat worden)**
- **Powerbank**
- **Dry-back en waterdichte zakken voor je belangrijke spullen en elektronica**
- **Hervulbare waterfles**
- **Verpakte verbanddoos**

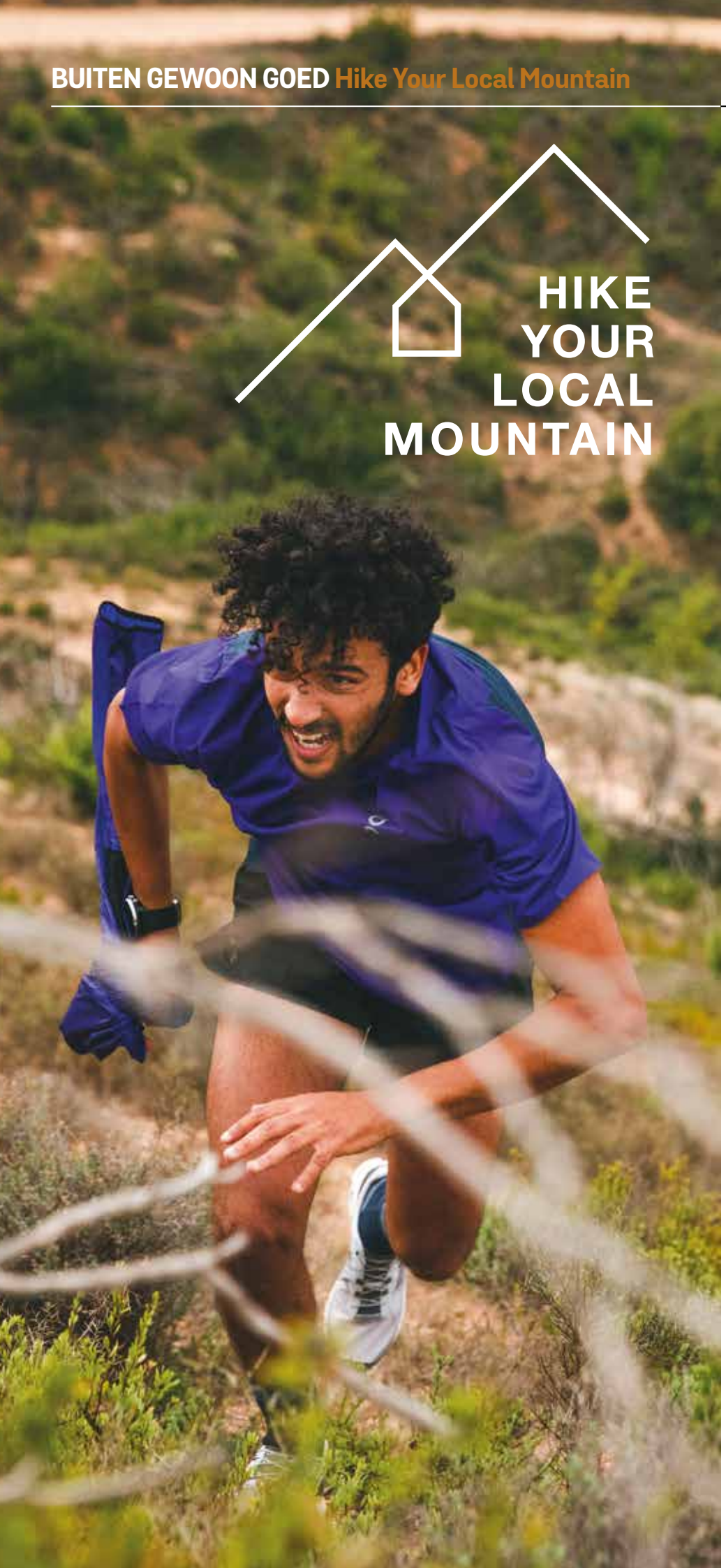
Costa Rica kent ook fijne zandstranden, waar je na je trekking door de jungle aan kunt ontspannen. Een zwemoutfit mag dan ook zeker niet ontbreken in je reistas.

LOCAL HERO TRAVEL

#Een persoonlijk plan op maat ontvangen?
Op **localherotravel.nl** stel je samen met je Local Hero van je bestemming jouw rondreis samen. Neem voor Costa Rica rechtstreeks contact op met Local Hero Wil en ontvang een voorstel op maat.

OUTDOORSPECIALIST.NL

Je paklijst uitbreiden? Ga naar **outdoorspecialist.nl** voor de dichtstbijzijnde outdoorspeciaalzaak bij jou in de buurt.



In Nederland zijn dan misschien geen echte bergen, maar hoogte-meters maken kun je overal! Daarom gaan we, samen met het Zwitserse merk On, de uitdaging aan om zo veel mogelijk hoog-temeters te maken tijdens een heerlijke wandeling in de natuur.

We organiseren 'Hike Your Local Mountain' op zondag 9 en 16 oktober. Op 9 oktober gaan we dit doen op en rond de Lochemse berg en op 16 oktober zoeken we Zuid-Kennemerland. Tijdens deze wandelingen kun je de wandelschoenen van On gratis en vrijblijvend uitproberen. Dit zullen de nieuwste modellen Cloudwander en Cloudrock zijn.

De schoenen uit het assortiment van On zijn licht, hebben een uitstekende demping en zijn gemaakt zonder dierlijke materialen zoals leer maar met een hoge mate van gerecycled polyester. We voorzien een begeleide wandeling om 10.00 uur en om 13.00 uur. Men kan ook op eigen initiatief de schoenen ervaren.

Nieuwsgierig geworden? Schrijf je dan snel in via **www.outdoorspecialist.nl/nl/pages/hike-your-local-mountain-winactie/** of scan de **QR-code**

DE **LOCHEMSE** BERG | 9 OKTOBER 2022

De route van iets meer dan 10 kilometer start en eindigt op het Recreatieterrein Holten gelegen in het Natuurpark De Sallandse Heuvelrug. Afwisseling is het sleutelwoord van deze wandeling, niets is hetzelfde! We starten met redelijk vlakke paden, maar al snel is het klimmen en dalen. Niet overdreven, maar de spieren worden wel aan het werk gezet. Deze glooiingen en de constante afwisseling van bos en heide zorgen voor fantastische vergezichten.

De paden zijn de ene keer lekker begaanbaar, maar dat kan ook ineens omslaan in mul zand of kiezels. Niet alleen de wandelaars, maar ook de schoenen gaan dus goed getest worden! Ook al bevind je je midden in de natuur, stil is het er niet. Door de afwisselende vegetatie bevat het gebied een breed scala aan verschillende vogels met elk een andere geluid. En als bonus is er voor de oplettende wandelaar een grote kans om een hagedis te spotten.

Twee absolute highlights zijn de Sprengenberg en de Holterberg. Via de Sprengenberg komen we op een hoogte die zich ver boven de boomgrens bevindt en dit zorgt voor mooie plaatjes. Na een mooi stukje van klimmen en dalen richting de Holterberg wordt de wandelaar nog een keer getrakteerd op een mooi uitzicht. Hierna wordt de afdaling ingezet en via een indrukwekkend kronkelpad komen we uiteindelijk weer terug waar we gestart waren.

ZUID-**KENNEMERLAND** | 16 OKTOBER 2022

Tijdens deze wandeling van ongeveer 8 km ontdekken we de bossen van het Leyduin, het Hertenduin, het Linnaeusbos en Hartekamp, wisselt de grond van verhard naar onverhard en is er een kans dat we een aantal mooie vogels en herten zullen spotten.

We verzamelen op de parkeerplaats van informatiepunt de Kakeleye (Manpadslaan 1 in Vogelenzang). Hier zal een On stand staan met verschillende testschoenen om tijdens de wandeling uit te proberen. Na

3,5 km passeren we dit punt weer en is er de mogelijkheid om te wisselen naar een ander model voor degenen die niet kunnen kiezen! Na ongeveer 2 uur zullen we terugkeren op de parkeerplaats en zal er wat fruit en drinken staan om de dorst te lessen.

CLOUDROCK

CLOUDWANDER

DOE MEE EN PROBEER ZE **GRATIS** EN **VRIJBLIJVEND** UIT TIJDENS DE WANDELINGEN.

EEN UNIEKE SAMEN WERKING

Outdoorspecialist.nl is een unieke samenwerkingsvorm in de outdoor retailbranche. Zelfstandig opererende winkels uit heel Nederland die gespecialiseerd zijn in outdoor en **BUITEN GEWOON GOED** zijn in service en deskundigheid, hebben zich inmiddels al aangesloten. Alle aangesloten winkels staan bekend als 'local hero' in hun eigen regio. Outdoorspecialist.nl bundelt de krachten van deze lokale specialisten zonder dat deze hun zelfstandigheid kwijtraken.

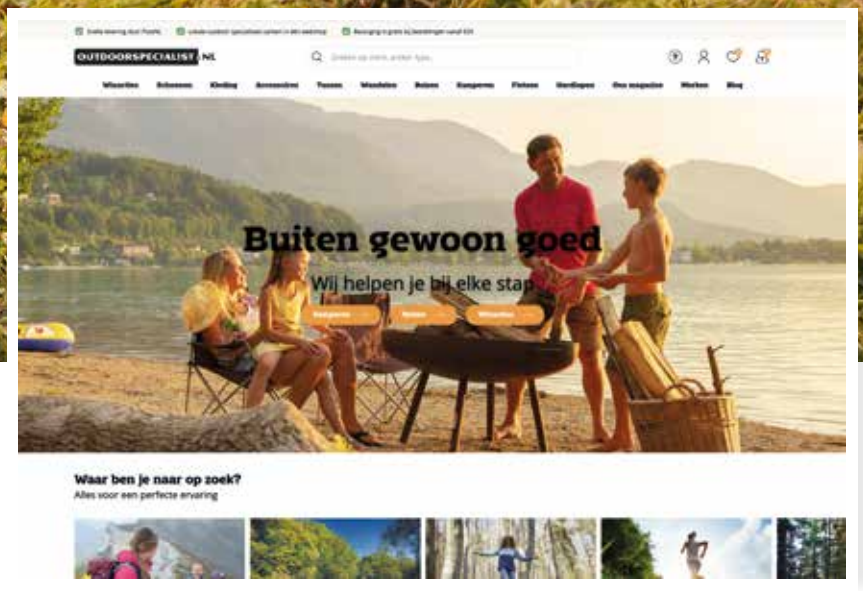
Hun assortiment van de beste internationale outdoor merken, professionele deskundigheid en schat aan ervaring vind je allemaal terug op de webshop. Op Outdoorspecialist.nl vind je alles wat je nodig hebt voor een actief leven buiten de deur. Met een ruim assortiment wandelschoenen, kleding, tassen en accessoires van topmerken als Lowa, Meindl, Nomad, Rab, Hanwag en Deuter ben je compleet uitgerust voor het avontuur. Of je nu een echte kampeerder bent, verre reizen maakt, liever op de fiets stapt of actief bent dichtbij huis, voor alle outdoor activiteiten kun je terecht op **outdoorspecialist.nl**.

BUITEN GEWOON GOED MAGAZINE

Naast het gratis outdoor lifestyle magazine **BUITEN GEWOON GOED Magazine**, vol met actueel outdoor nieuws, de mooiste producten, reisverhalen en handige tips kan je ook op de hoogte blijven via Facebook en Instagram. Elk seizoen vind je hier ook de leukste winacties, van een mooi product tot en met compleet verzorgde reizen.

SHOP NU OOK **ONLINE** BIJ JOUW **LOKALE OUTDOOR SPECIALIST**

OUTDOORSPECIALIST.NL



OUTDOORSPECIALIST.NL
Shop nu ook online bij jouw lokale outdoorspecialist. Naast het advies en de persoonlijke bediening in de winkel is de voorraad van de outdoorspecialist ook online te verkijgen. Overtuig jezelf van het aanbod premium outdoormerken. Snelle thuisbezorging en gratis vanaf € 50,-.

Kijk snel een op **www.outdoorspecialist.nl**

Outdoorspecialist.nl Outdoorspecialist.nl

Woolpower
ÖSTERSUND

Voor het verhaal van WOOLPOWER reizen we naar Östersund, een stad in midden-Zweden, meer bepaald in het uitgestrekte Jämtland. Hier vind je tussen prachtige bergen, bossen, meren en rivieren de weverij en de naaiateliers van Woolpower. Al sinds 1972 maken eerst Gabriel Brånby en vervolgens zijn twee zonen -Daniel en Adam- er thermische onderkleding en sokken volgens de strengste kwaliteitseisen. Je vindt bij Woolpower wellicht de warmste merino-onderkleding (baselayers), midlayers, sokken en accessoires van de hele outdoormarkt.

Aan de basis ligt Woolpowers 'Ullfrotté Original'. De breitechniek voor dit materiaal werd oorspronkelijk speciaal ontwikkeld op vraag van het Zweedse leger. De onderkleding moest bijzonder isolerend, duurzaam en makkelijk te onderhouden zijn. Ook vandaag is dit unieke, met extra lussen gebreide materiaal nog steeds de basis voor de meeste Woolpower producten. Duurzaamheid en maatschappelijk verantwoord ondernemen draagt Woolpower vanaf haar ontstaan hoog in het vaandel. De gehele productie, van garen tot afgewerkt kledingstuk, bevindt zich onder één dak en draait 100% op hernieuwbare energie. Bovendien wordt restmateriaal op het einde van de productieketen gezien als een nieuwe grondstof en verwerkt tot o.a. vilten inlegzolen.

hikeaway.be
woolpower.se

OUTDOORACTIVE.

killtec brengt dit najaar het ultieme outdoor jack. Met dit "outdoor active" jack kun je wandelen, fietsen, langlaufen en zelfs skiën. Je ritst eenvoudig de bijbehorende sneeuwvanger in en klaar ben je. Met een hoog ademend vermogen en getapete naden ben je zeker van comfort en functionaliteit. Kortom, 1 jack voor iedere outdoor activiteit!

Verkrijgbaar bij de Outdoorspecialist vanaf **189,95**

beschikbare dames kleuren

beschikbare heren kleuren

killtec®

BUITEN GEWOON GOED

Product & NIEUWS

klean kanteen

TK WIDE

355ML MET LEK-VRIJE TWISTDOP

Deze te gekke geisoleerde TK wide fles gemaakt van 90% gecertifieerd gerecycleerd roestvrij staal, met astronautenprint, wordt vast en zeker het hebbedingetje voor jouw kids om duurzaam en stijlvol het nieuwe schooljaar aan te vangen . Uiteraard is deze fles Bpa-vrij, lekvrij, makkelijk te reinigen en onverwoestbaar.

hot POTATOES!

Hot Potatoes to the rescue! Het zachte voetbed in combinatie met de stevige buitenzool zorgen voor de ondersteuning die jouw voeten (en lichaam) nodig hebben. Comfortabel en made in Spain. Vervaardigd van polyester en de zool is van natuurlijk rubber met gerecyclede kunststof snippers. Met uitneembare inlegzool van 100% gerecycled PU. Hot Potatoes zijn koud wasbaar.

45.95
Maten: 41 - 47
Artikel: 67571

44.95
Maten: 36 - 42
Artikel: 60903

We volgen de schitterende route van de GR131 op achtereenvolgens Tenerife en La Gomera. Goede conditie is vereist, want in 8 wandeldagen loop je 130 kilometer met zo'n 6000 hoogtemeters.

Het landschap is zeer gevarieerd en verrassend. Bossen worden afgewisseld met vulkanen, maanlandschappen, lavavelden, kalkrotsen en ravijnen. Je overnacht in het Natuurpark van El Teide op 2100 meter hoogte en in kneuterige bergdorpjes. Tijdens de tocht heb je de mogelijkheid om op de top van El Teide de zonsondergang te ervaren.

Gegarandeerd vertrek! Meer informatie: **www.canary-hiking.com** of bel 06-14583173. Volledig georganiseerde trektocht op de Canarische Eilanden- GR131 Camino Natural op Tenerife & La Gomera- 21 november – 2 december 2022.

www.canary-hiking.com

6 REDENEN

WAAROM EEN **HERFSTWANDELING** GOED VOOR JE IS

In de herfstmaanden wordt het in de regel een stuk stiller op de Nederlandse wandelpaden. Met de kortere dagen en grauwe luchten, is het immers wat moelijker om jezelf te motiveren om naar buiten te gaan. Toch is de herfst juist hét seizoen om je wandelschoenen aan te trekken. Niet alleen zijn de bossen in dit jaargetijde op hun mooist, maar een herfstwandeling is ook nog eens extra goed voor je gezondheid. Wandelmagazine zet de 6 belangrijkste voordelen hier voor je op een rij.

1: JE BLIJFT IN BEWEGING

In de herfst koelt de buitentemperatuur flink af en wordt het weer een stuk wisselvalliger. Daarom brengen de meeste Nederlanders in deze maanden meer tijd binnenshuis door. Hierdoor zet je dagelijks ook minder stappen, terwijl het juist belangrijk is dat je het hele jaar door voldoende lichaamsbeweging krijgt. Verschillende wetenschappelijke onderzoeken laten namelijk zien dat dagelijks een stukje wandelen goed voor je hart is, en de kans verkleint op diabetes en hart- en vaatziektes. Daarom kan het zeker geen kwaad om ook de herfstmaanden regelmatig de wandelschoenen aan te trekken.

2: HET HELPT JE CONDITIE OP PEIL TE HOUDEN

Komende lente en zomer wil je natuurlijk weer een actieve vakantie maken, bijvoorbeeld in de Ardennen of de Alpen. Als je de bergen in gaat, moet je echter wel over een basisconditie beschikken. Dit kan je immers niet in een week op je vakantiebestemming opbouwen. Daarom kan het een aanrader zijn om in de 'koude maanden' alvast in eigen land eropuit te trekken voor wat langere wandeltochten. Zo houd je je conditie op peil, zodat je eenmaal op je vakantiebestemming er direct lekker tegenaan kan gaan. Bovendien verklein je zo tevens de kans op blessures tijdens je wandelvakantie. Aanvullend advies over blessurevrij je conditie opbouwen, vind je op www.wandelmagazine.nl.

3: JE LICHAAM VANGT MEER ZONLICHT OP

In de herfst worden de dagen steeds korter. Daarom is het in dit seizoen des te belangrijker om genoeg zonlicht op te vangen. Je lichaam heeft immers licht nodig om vitamine D aan te maken, een stofje dat cruciaal is voor een goede gezondheid. Deze vitamine heb je niet alleen nodig voor sterke botten en tanden, maar bijvoorbeeld ook voor een goede werking van je spieren en immuunsysteem. We halen ongeveer tweederde van onze voorraad vitamine D uit het zonlicht. Reden genoeg dus om ook in de herfst regelmatig naar buiten te gaan. Er geen beter middel hiervoor dan een herfstwandeling!

4: HET HELPT TEGEN SOMBERE GEDACHTEN

Jaarlijks krijgen veel mensen te maken met de zogenaamde 'najaarsdip'. Maar liefst 40% van de Nederlanders geeft aan dat ze in de herfstmaanden minder energie hebben en dat er vaker sombere gedachten door hun hoofd spoken. Een herfstwandeling maken kan je helpen om deze negatieve gedachten te verdrijven. Tijdens het lopen kan je even de zinnen verzetten en je hoofd leegmaken. Bovendien komt er door lichaamsbeweging endorfine vrij in je hersenen. Dit zogenaamde 'feel good-stofje' geeft je een blij gevoel en vermindert pijn. Zo kunnen herfstwandelingen je helpen om in de meer sombere maanden positief te blijven denken.

"We halen ongeveer tweederde van onze voorraad **vitamine D** uit het **zonlicht**. Reden genoeg dus om ook in de herfst regelmatig naar buiten te gaan."

WANDEL MAGAZINE

Hét vertrekpunt voor iedere wandelaar!

OOK LEUK ALS CADEAU!

4 1 JAAR nummers al vanaf € 17,95

Wandel magazine is al ruim 35 jaar een begrip onder wandelliefhebbers. Lees alles over lange & **korte wandelingen dichtbij huis**, maar ook over **wandelparadijzen elders in Europa**. Met veel aandacht voor natuur, landschap, cultuur & geschiedenis.

PROFITEER NU VAN DE INTRODUCTIEAANBIEDING!

WWW.WANDELMAGAZINE.NU/OUTDOORSPECIALIST

5: FRISSE LUCHT

Heb jij ook het idee dat de lucht in september en oktober soms frisser lijkt dan in de zomermaanden? Dat ligt dan niet aan jou! In de herfst zijn namelijk minder zonuren en valt er meer neerslag. Hierdoor gaan zowel de temperatuur als de luchtdruk omlaag, waardoor er iets meer zuurstof in de lucht komt. Hoewel dit verschil medisch gezien verwaarloosbaar klein is, ervaren we de lucht zo toch als een stuk frisser. Hierdoor krijg je ook meer energie om te gaan bewegen. Dit geldt nog extra als je last hebt (gehad) van hooikoorts, aangezien er in dit jaargetijde nauwelijks pollen zijn.

> "In de herfstmaanden **verkleuren** de bladeren, waardoor de bossen in een aaneenschakeling van **prachtige herfsttinten** veranderen."

6: KLEURENPALET IN DE BOSSEN

Misschien klinkt het wat cliché, maar in het najaar nodigt de natuur écht uit tot wandelen. In de herfstmaanden verkleuren de bladeren, waardoor de bossen in een aaneenschakeling van prachtige herfsttinten verandert. Maar weinig beelden blijven zo op je netvlies staan als de laaghangende herfstzon die door een deken van goudgele en warmrode bladeren heen dringt. Even later dwarrelen de bladeren naar beneden, waardoor je de natuur letterlijk voor je ogen ziet veranderen. Bovendien houdt de herfstnatuur allerminst op in de bladerdekens. Wat denk je bijvoorbeeld van de paddenstoelen die langs het pad uit de grond schieten, eekhoorns die druk aan het foerageren zijn voor de winter en de trekvogels die in de bekende V-formaties naar het zuiden vliegen. Genoeg te zien dus! In Wandelmagazine lees je vaak handige tips op welke manier je de verschillende jaargetijden het best kunt fotograferen.

Ga naar outdoorspecialist.nl
voor jouw wandel artikelen.

OUTDOORSPECIALIST.NL

Een unieke landelijke samenwerking tussen
de toonaangevende merken en de beste lokale
outdoorspecialisten.

TECNICA

LIVE THE MOMENT

THE FIRST HIKING SHOE BUILT AROUND YOU

PLASMA MID GTX MS

CAS

CUSTOM ADAPTIVE SHAPE

15

CUSTOMIZED IN 15 MINUTES

BLIZZARD-TECNICA.COM

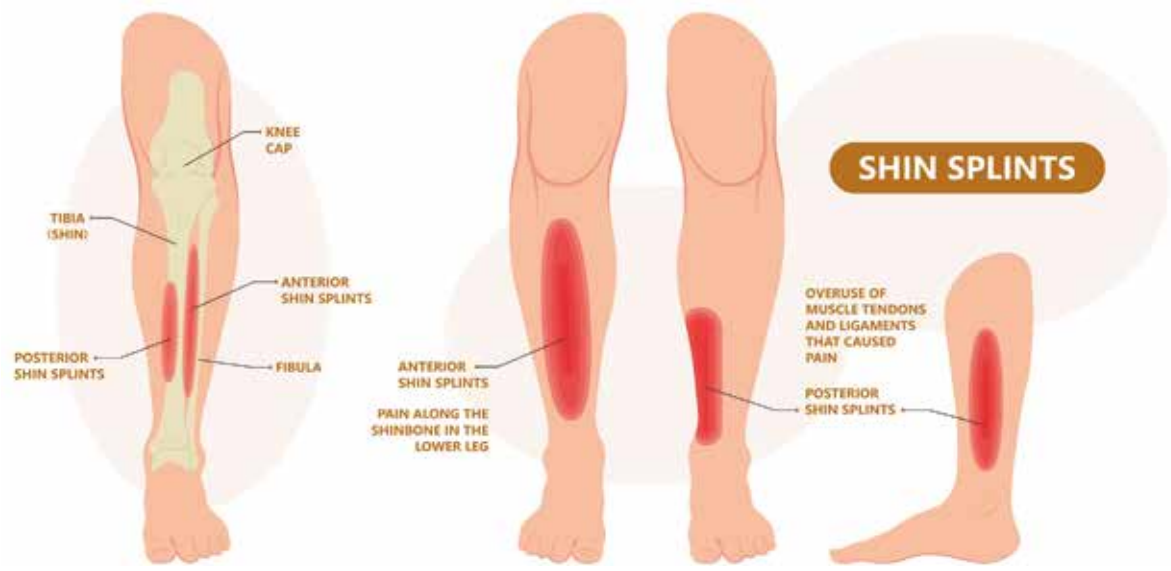
COLUMN PODOLOGIE

PIJNLIJKE SCHEENBENEN TIJDENS HET WANDELEN WAT NU?

Een veel voorkomende blessure bij wandelaars en hardlopers is scheenbeenvliesontsteking, ook wel bekend als shin splints. Erg pijnlijk en heel vervelend voor iedere sporter. Maar wat is scheenbeenvliesontsteking of beter nog, wat kunnen we eraan doen om het te voorkomen of te genezen?

WAT IS SHIN SPLINTS?

Eigenlijk is shin splints een verzamelnaam voor meerdere blessures rondom het scheenbeen. Shin splints wordt in de medische wereld ook wel vaak Mediale Tibiale stress syndroom genoemd. Meestal gaat het bij shin splints om een ontsteking rondom het scheenbeen waarbij het scheenbeenvlies ontstoken is, veelal met overbelasting als hoofdoorzaak. Shin splints kenmerkt zich door een stekende pijn op het scheenbeen bij het lopen/hardlopen.



Deze column is geschreven door **René Vos**. Hij is **sportpodoloog** en geeft kundig advies bij de aanschaf van comfortabele sport- en wandelschoenen. René Vos is tevens de trotse eigenaar van twee outdoor- en sportzaken in Gorssel en Apeldoorn. **www.rene-vos.nl**

column René Vos

SYMPTOMEN

Wanneer je last hebt van scheenbeenvliesontsteking zijn er een aantal symptomen die je kunt ervaren. Meest zul je pijn ervaren aan het midden of onderste gedeelte van het onderbeen. Deze pijn wordt na belasting steeds vervelender soms zelfs met een opgezet onderbeen als gevolg. Over het algemeen zien we de volgende symptomen bij scheenbeenvliesontsteking:

1. Pijn aan het midden of onderste gedeelte van het onderbeen
2. Spier naar het scheenbeen is pijnlijk
3. Het scheenbeen is dikker
4. Tijdens het sporten, aanhoudende pijn
5. Uitstralende pijn richting knie en enkel.

OORZAKEN SCHEENBEENVLIESONTSTEKING

Scheenbeenvliesontsteking ontstaat vaak door overbelasting bij wandelaars en of hardlopers. Deze overbelasting kan een aantal oorzaken hebben.

· Slechte demping van schoenen. Over het algemeen kun je zeggen dat wanneer men last heeft aan de voor- of achterkant van het lichaam (scheenbeen, knie, kuit etc) dat je de oorzaak kan zoeken in slechte demping van de schoenen. Bij het landen van de voeten is de klap te groot waardoor de voorste scheenbeenspier te hard moet werken.

· Verkeerde stand van de voet bij langdurige inspanning. Mensen met een instabiele voet hebben een grotere kans tot overbelasting van het scheenbeen. Zakt jouw voet erg naar binnen en ben je een fanatieke wandelaar of hardloper dan is het zeker goed om eens een onderzoek te laten doen bij een sportpodoloog.

· Slecht opgebouwde training. Ga je letterlijk te hard van stapel dan kan het zijn dat jouw scheenbenen de belasting niet aankunnen. De spier is simpelweg nog niet sterk genoeg. Heb je na een stevige wandeling of hardlooptraining gevoelige scheenbenen, pas dan op, de belasting kan te groot zijn geweest.

Scheenbeenvliesontsteking is goed te voorkomen, draag de juiste schoenen met voldoende demping, bouw je training goed op en neem niet te grote passen. Krijg je toch last dan kun je het volgende doen om snel te herstellen:

· Neem even rust en pas de intensiteit van je wandeling/ training aan.

· Bij aanhoudende pijn kan shockwave-therapie helpen, een bezoek aan een fysiotherapeut kan hier opheldering bij geven.

· Compressiekousen; het dragen van compressiekousen zorgt ervoor dat de klappen die jouw scheenbenen te voorduren krijgen drastisch worden gereduceerd. Heb je last van jouw scheenbenen dan is het aanschaffen van een paar goede compressiekousen van bijvoorbeeld Bauerfeind absoluut het overwegen waard.

· Laat je schoenen beoordelen door een schoenexpert bij een van de outdoorspecialisten bij jou in de buurt en/of bezoek een sportpodoloog voor het aanmeten van ondersteunende zolen.

Ga voor een goed advies naar:

OUTDOORSPECIALIST.NL

Een unieke landelijke samenwerking tussen de toonaangevende merken en de beste lokale outdoorspecialisten.

Grisport
A WORLD TO DISCOVER

GRISPORT PREMIUM WANDELSCHOENEN

JOUW PERSOONLIJKE AVONTUUR

- **PREMIUM HYDROLEER**
  GEIMPREGNEERD NUBUCK LEDER
- **POLSTERING:** OP DE JUISTE PLAATS
  ZACHT & SOEPEL
- **VIBRAM ZOOL**
  ZELFREINIGEND PROFIEL & PERFECTE GRIP
- **LUXE INLEGZOOL**
  ANTISLIP & EXTRA DEMPING
- **WATERPROOF MEMBRAAN**
  WATERDICHT & ADEMEND

PREMIUM
TAMPA MID
Maat: **36-47**
Adviesverkoopprijs: **€ 159,95**

BEKIJK DE ACTUELE COLLECTIE OP **GRISPORT.NL**

@GRISPORT_NL

Grisport
A WORLD TO DISCOVER

OUTDOORSPECIALIST.NL

Een unieke landelijke samenwerking tussen de toonaangevende merken en de beste lokale outdoorspecialisten.

- ☑ Een compleet assortiment van de beste merken
- ☑ Kwaliteit en service
- ☑ Snelle levering en gratis bezorging vanaf € 50,–
- ☑ Passie voor jouw buitenactiviteiten
- ☑ Lokale betrokkenheid
- ☑ Innovatief en voorloper in duurzaamheid

En dat alles bij jouw outdoorspecialist.

Holiday Sport
CARAVANS KAMPEREN WANDELEN

Vordenseweg 1, Lochem | 0573-253795 | www.holidaysport.nl