

SPORTSPECIALIST SUNNY CAMP

OFFICIEEL PARTNER

OUTDOORSPECIALIST.NL

Sportspecialist Sunny Camp is de outdoorspecialist uit Zeist. Wij staan bekend om onze uitgebreide collectie wandelschoenen, goede service en persoonlijk advies. Daarnaast kun je bij ons terecht voor alles op het gebied van o.a. wandelen, kamperen, hardlopen en padel.

Sportspecialist Sunny Camp is officieel partner van [Outdoorspecialist.nl](https://www.outdoorspecialist.nl)

[Outdoorspecialist.nl](https://www.outdoorspecialist.nl) is een unieke samenwerking tussen de beste lokale outdoorspecialisten en toonaangevende merken in de outdoorbranche.

REMKO BRAAKSMA- GREEVEN

Van defensie naar
sportspecialzaak



Remko en zijn twee zoons.



“Wat mij goed is
bijgebleven zijn de
koud weertrainingen in
Noorwegen en Estland”.

Remko tijdens een grensverleggende
activiteit bij Defensie.

Sinds 4 jaar werk ik bij Sunny Camp. Ik ben getrouwd met Marije en samen hebben we twee lieve zoons van 4 en 1 jaar. We wonen alweer 9 jaar met plezier in Amersfoort.

Toen ik mijn eerste kind kreeg ben ik opnieuw gaan nadenken over mijn carrière en tot de conclusie gekomen om werk te gaan doen waarbij ik meer thuis kon zijn. Binnen Sunny Camp was deze mogelijkheid er en vanwege mijn sportieve achtergrond leek me dit een mooie nieuwe uitdaging. Ik werk met veel plezier in dit familiebedrijf.

Verder ligt mijn passie bij outdoor, wintersport en running. Daarnaast geef ik in mijn vrije tijd wekelijks een voetbaltraining aan een gezellig heren vriendenteam op SV Saestum. Dit doe ik samen met mijn schoonvader, Ben Greeven. Als klein kind ben ik met zwemmen begonnen, voordat ik iets anders mocht gaan doen. Daarna heb ik een aantal jaar gevoetbald. Hierna ben ik op heren turnen gegaan. Dat heb ik gedaan tot ik op 18-jarige leeftijd bij defensie ging werken. Van mijn schoonouders, Ben en Ineke, heb ik leren skiën en sindsdien gaan we, als het even kan, jaarlijks op wintersport. Elke vrijdagavond ben ik samen met Marije op de dansvloer bij dansschool Parmentier te vinden.

TIJD BIJ DEFENSIE

Voordat ik bij Sportspecialist Sunny Camp in Zeist begon heb ik 13 jaar bij Defensie gewerkt. Ik heb de Algemene Militaire Opleiding (AMO) in Assen

gevolgd en heb daarna de infanterie- en rijopleiding gedaan. Nadat ik een paar maanden paraat zat ben ik op uitzending geweest naar Afghanistan voor 5,5 maand. Ik ben trots op wat ik heb mogen meemaken. Wat mij goed is bijgebleven zijn de koud weertrainingen in Noorwegen en Estland.

Tijdens deze trainingen moest je bivakkeren in de kou onder een poncho of in een wak springen en er dan weer uit zien te komen. Een aantal jaar ben ik chauffeur geweest op de YPR, CV90 en Boxer. Het mooiste is om door de bossen en over de heide te rijden. Aan mijn tijd bij Defensie heb ik ook buddy's voor het leven overgehouden.

MARATHON

Zoals ik al eerder benoemde is één van mijn passies hardlopen. Op 10 april loop ik dan ook de Marathon van Rotterdam. Ik train hiervoor een aantal keer in de week individueel en in een groep onder leiding van Ab Reitz van Running Zeist. Het wordt mijn eerste keer dat ik deze uitdaging aanga.

Het is een
intensieve
training.

Ik ga op vakantie en neem mee... MIJN RUGZAK

Een tas voor dagelijks gebruik, wandelen of een grote reis; bij ons kunt u terecht voor een groot assortiment tassen, daypacks en backpacks van onder andere de merken: Deuter, Lowe Alpine, Osprey en Jack Wolfskin. Door onze jarenlange ervaring kunnen wij u goed begeleiden bij het aanmeten van een rugzak.

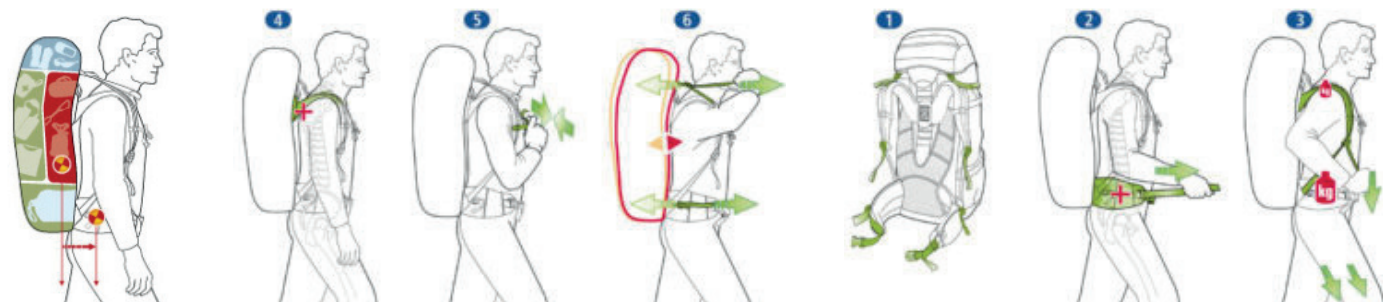
HOE PAK IK MIJN RUGZAK GOED IN?

"Het belangrijkste bij het inpakken van een rugzak is dat je al het overbodige simpelweg niet meeneemt!" Echter heb je een aantal belangrijke zaken natuurlijk wel nodig. Een geoefend persoon kan maximaal 20-25% van zijn of haar lichaamsgewicht gedurende langere tijd dragen. In het leger wordt zelfs uitgegaan van 33% en daar zijn de tochten die met een rugzak worden gedaan ook nog eens extreem zwaar!

Het zwaartepunt van de rugzak moet zich dicht bij het lichaam bevinden, indien mogelijk op schouderhoogte. Zo bevindt zich dit altijd boven het lichaamsswaartepunt en trekt de rugzak tijdens het dragen niet naar

achteren. Grotere rugzakken vanaf ongeveer 30 liter moeten daarom als volgt worden ingepakt:

- Slaapzak, donzen kleding en andere lichte voorwerpen in het onderste compartiment. Middelzware zaken, zoals kleding, hier bovenop aan de buitenzijde. Zware uitrusting zoals een tent, proviand en dikke jas meer naar boven op schouderhoogte en zo dicht mogelijk tegen de rug aan.
- Kleinere items kunnen in de bovenklep worden bewaard en zijn zo snel bereikbaar. Om te voorkomen dat je ergens aan blijft hangen en om het oppervlak voor wind en regen zo klein mogelijk te houden, moet de rugzak altijd zo compact mogelijk worden gehouden en moet er zo min mogelijk buiten aan de rugzak worden bevestigd. Let altijd, en met name ook bij zijvakken, op een goede gewichtsverdeling.
- Gebruik opbergzakken om binnenin de rugzak orde te scheppen. Voorkom 'dode hoeken' en pak opbergzakken niet te vol. Waterdichte opbergzakken zijn ook een goed alternatief voor een regenhoes.



HOE STELIK MIJN RUGZAK GOED AF?

1. Alle riemen en banden losser maken - Vul voor het uitproberen de rugzak met een realistisch gewicht. Alle riemen en banden losser maken. Neem vervolgens de rugzak op de schouders.
2. Heupvinnen goed plaatsen - Het midden van de heupvin moet zich ter hoogte van de bovenkant van de heup bevinden; sluit de heupband. Te hoog snoert de gordel de buik in. Te laag zouden de vinnen tijdens het lopen kunnen schuren bij de liezen.
3. Schouderbanden aantrekken - Trek nu de schouderbanden vast. Niet te strak, want de grootste last moet door de heupband gedragen worden.
4. Goed positioneren - Het bevestigingspunt van de schouderbanden moet zich idealiter tussen de schouderbladen bevinden. In dit geval worden de schouders goed omsloten door de schoudervulling.
5. Borstband aanpassen en sluiten - Wanneer de ruglengte goed is ingesteld, moet tot slot de in hoogte verstelbare borstband worden aangepast en gesloten, zonder dat het ademen hierdoor wordt beïnvloed. Deze band stabiliseert de schouderbanden en is een standaard onderdeel van vrijwel alle Deuter-rugzakken.
6. Stabilisatiebanden aan heupband aantrekken - De stabilisatiebanden aan de heupband kunnen, afhankelijk van het terrein, worden aangetrokken voor een grotere belastingoverdracht of losser worden gesteld voor meer bewegingsvrijheid

Bron: www.deuter.nl

FOR THE LOVE OF THE RUN

CLIFTON 8
THE REMARKABLY SMOOTH
EVERYDAY TRAINER

€140,-



HOKA

SUNNY CAMP IS GROTER GEWORDEN

Skiwerkplaats



In de zomer van 2021 is de skiwerkplaats vergroot. Hierdoor hebben we nog meer ruimte om de ski's te behandelen en de schaatsen te slijpen.

Eind oktober 2021 is de muur op twee plekken doorgebroken. Dit worden de nieuwe doorgangen naar de nieuwe winkel.

Winkel

De witte overkapping is verwijderd. Het begin van de nieuwe winkelpui is er. Op naar een nieuwe uitstraling!

In de nieuwe winkel hebben we een extra trapopgang en klantentoilet. De oude vloer is verwijderd en er is een nieuwe vloer gestort.

26

Sunny
Camp

Kom je de nieuwe winkel snel een keer bekijken?



DE OUTDOOR- EN SPORTSPECIALIST VAN ZEIST E.O.

KIJK OOK EENS
OP
[WWW.SUNNY
CAMP.NL](http://WWW.SUNNYCAMP.NL)

Sportspecialist Sunny Camp staat bekend
om zijn goede service en advies.

Sportspecialist Sunny Camp geeft uitgebreid advies
op het gebied van wandelen, kamperen en
badmode. Daarnaast beschikken wij over
een groot assortiment outdoorartikelen.

Wij blijven investeren in kennis en apparatuur
om u zo nog beter van dienst te kunnen zijn.

Zo kunt u bij ons terecht voor een 3D scan, voet-
en loopanalyse en op maat gemaakte zooltjes.

- Uitgebreid assortiment
- Deskundig advies
- Goede service
- Persoonlijke aandacht

OFFICIEEL PARTNER VAN
OUTDOORSPECIALIST.NL

S P O R T S P E C I A L I S T
SUNNYCAMP

Slotlaan 177-179 - 3701 GD Zeist - Tel: 030 69 16737 - www.sunnycamp.nl

