



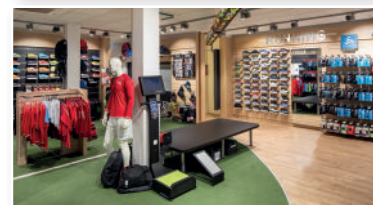
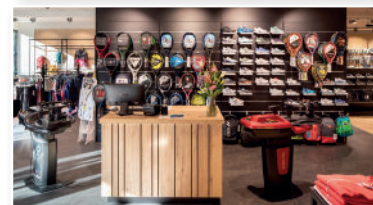
SPORTSPECIALIST SUNNY CAMP

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 hardlopen, zonnebrillen en outdoor kleding.

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



Rab®

THE MOUNTAIN
PEOPLE

KINETIC 2.0 JACKET



WATERPROOF



LIGHTWEIGHT



BREATHABLE



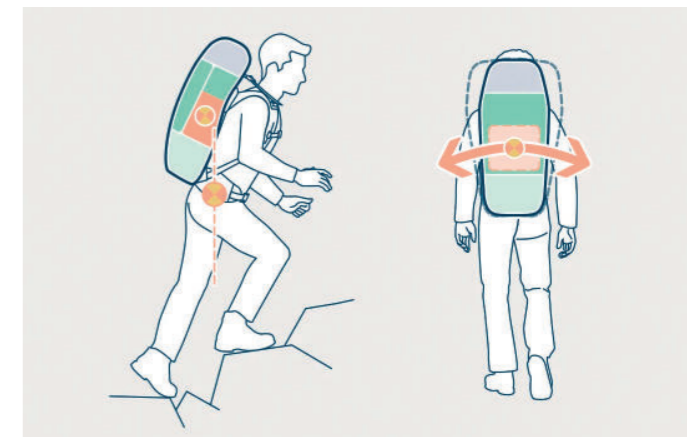
STRETCHY

SPORTSPECIALIST
SUNNYCAMP

BUITEN GEWOON GOED SPORTSPECIALIST SUNNY CAMP

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.

Bron: www.deuter.nl

HOE STEL IK 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 schoudevulling.
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 belastingsoverdracht of losser worden gesteld voor meer bewegingsvrijheid.

SIDAS FOOT POD

Een primeur
bij Sunny Camp



Wat is een footpod? De Footpod is een kleine tool die we op je huidige hardloepschoenen kunnen bevestigen. Hier moet je minimaal 30 seconden in je eigen tempo mee hardlopen. Bij terugkomst in de winkel kunnen we dit met meerdere nieuwe hardloepschoenen herhalen. Daarna kunnen we de Footpod uitlezen op onze 3D-scan.

Aan de hand van de uitgelezen parameters kunnen we de oude en nieuwe schoenen vergelijken met elkaar. Na deze vergelijking kunnen we een passend advies bieden. De kosten voor de analyse met de Sidas Footpod bedragen €25,-. Koop je de hardloepschoenen bij ons? Dan is de analyse inclusief. De volgende gegevens worden geregistreerd en zijn belangrijk voor het advies:

LOOPRITME

Hoe hoger het loopritme, hoe minder schokbelasting. Hoe lager het ritme, hoe groter de schokbelasting. Iemand met een grotere schokbelasting heeft meer behoefte aan demping/ondersteuning.

CONTACTTIJD TUSSEN VOET EN ONDERGROND

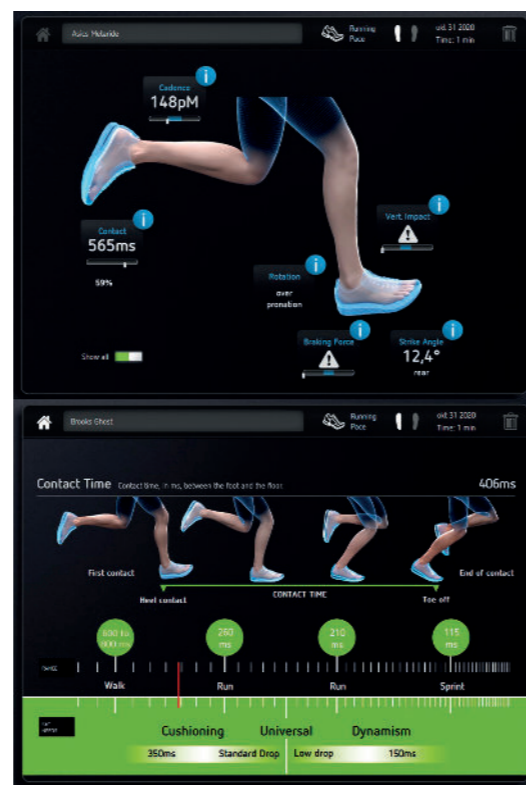
Hoe langer de contacttijd, hoe meer demping en ondersteuning nodig is.

IMPACT FORCE

Dit is de impact die elke stap heeft op het lichaam. Deze informatie is van belang bij de keuze voor meer of minder demping. Hierbij spelen de loopstijl, snelheid en de hardheid van de ondergrond een rol.

LANDINGSHOEK

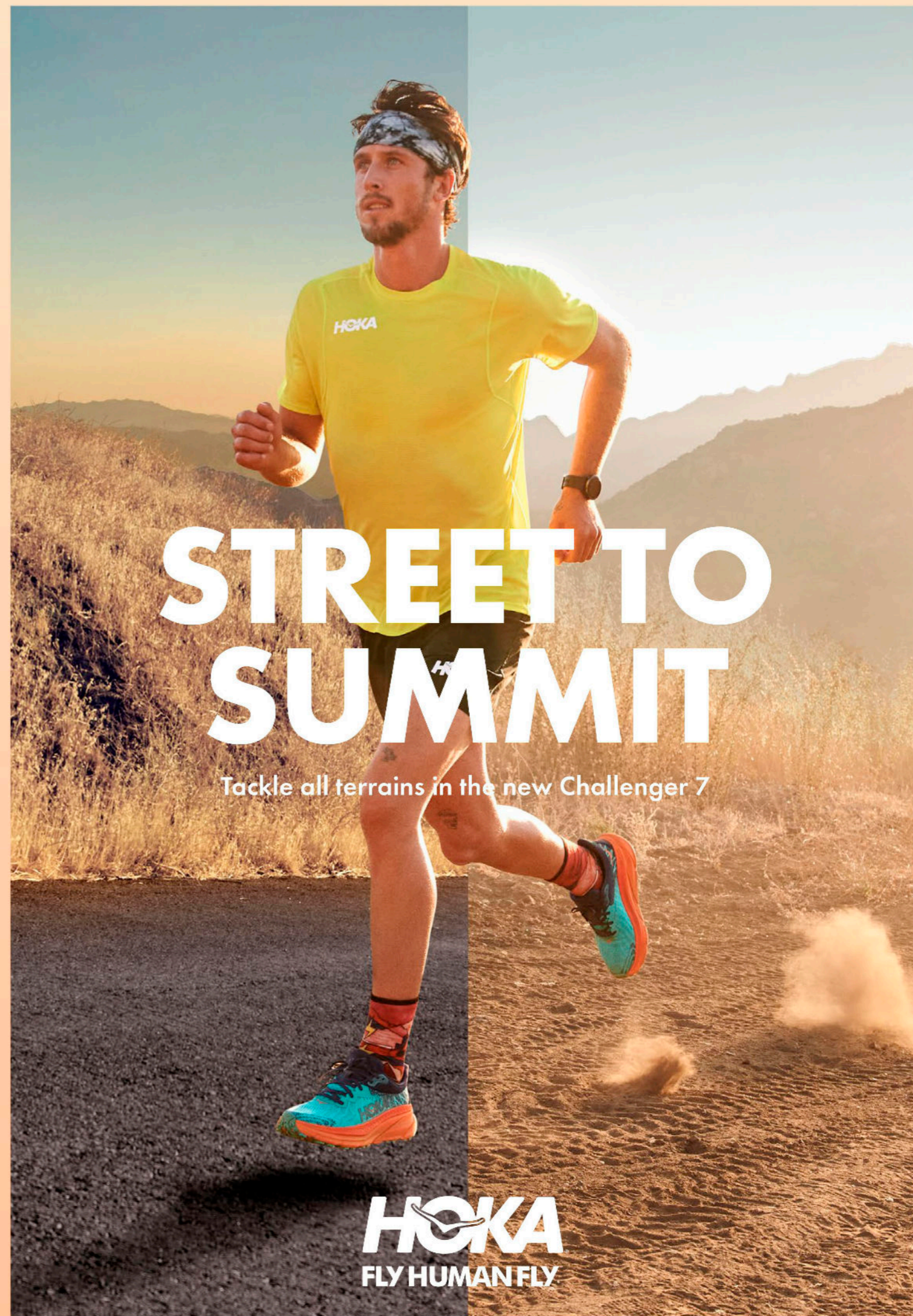
De landingshoek tussen voet en ondergrond geeft aan of je meer op de voor-/midvoet landt of, zoals de meeste mensen, op de hiel. Voor- en midvoetlanders hebben doorgaans wat minder demping nodig en kunnen ook goed uit de voeten met een lagere drop.



PRONATIEHOEK

De pronatiehoek geeft de hoek aan tussen de as van het been en de as van de voet van teen naar hiel bij een volledige landing. Hoe groter deze hoek hoe meer ondersteuning onder de midvoet nodig is.

Wil je weten of je oude hardloepschoenen nog voldoende steun en demping geven? Maak een afspraak!
info@sunnycamp.nl



Heerlijk die zonnestralen, maar hoe bescherm jij eigenlijk je ogen?

Het lentezonnetje breekt steeds vaker door, dus we kunnen onze zonnebril weer uit de kokers halen. Is uw bril kapot of wilt u gewoon een nieuwe, dan bent u bij ons aan het juiste adres. Maar waar moet u eigenlijk op letten bij het aanschaffen van een zonnebril? Diverse factoren spelen een rol bij het vinden van een voor u geschikte zonnebril, zoals: UV filter, beschermingscategorie, kleur van de glazen, passend montuur en polariserende glazen.

NIEUW



VAUDE

UV FILTER

Wanneer we worden blootgesteld aan de zon, trekken de pupillen van onze ogen samen om zonlicht te filteren voordat het ons netvlies bereikt. In bepaalde situaties volstaat dit natuurlijke filter niet. Zonnebrillen moeten ons beschermen tegen zichtbaar, maar ook onzichtbaar licht. Onzichtbaar licht bestaat uit ultraviolet licht en infrarode straling. Ultraviolet licht is zeer schadelijk voor het oog. Hoewel UVA-straling minder gevaarlijk is, veroorzaakt UVB verbranding en talrijke symptomen die het gezichtsvermogen beïnvloeden. Infrarode straling kan gevaarlijk zijn voor de ogen in extreme omstandigheden (hoge bergen, woestijn, enz.), waardoor uitdroging en oververhitting ontstaat. Daarom is het essentieel om uw ogen te beschermen met lenzen die 100% UV-straling blokkeren. Alle zonnebrillen die wij verkopen hebben een UV filter (CE).

Daarnaast kan blootstelling aan zichtbaar licht verblinding, vermoeidheid en een mogelijk tijdelijke vermindering van het gezichtsvermogen veroorzaken. Dit zichtbare licht heeft niet altijd dezelfde intensiteit. Het is afhankelijk van het weer, het klimaat, het terrein, etc. Om uw ogen voor deze gevaren te beschermen zijn er verschillende beschermingscategorieën.

BESCHERMINGSCATEGORIE

Volgens de Europese regelgeving zijn er vijf categorieën die worden beoordeeld op een schaal van 0 tot 4. Deze schaal is gebaseerd op het stijgende percentage gefilterd licht. De beschermingscategorie wordt bepaald door de hoeveelheid zichtbaar licht die ze door de lens laten. Hoe lager deze transmissie, des te donkerder de lens. Deze tint heeft invloed op het voorkomen van verblinding maar niet op UV-straling. Als u op zoek bent naar veelzijdigheid, raden we categorie 3 aan die goed geschikt is voor alle lichtomstandigheden. Daarnaast beschikken wij ook over zonnebrillen met meekleurende glazen. Bent u specifiek op zoek naar een zonnebril voor een bepaalde sport of activiteit, kom dan langs in de winkel en laat u adviseren. * tijdens het autorijden mag u geen zonnebril dragen met een cat. 4 lens.

KLEUR VAN DE GLAZEN

Naast de categorie is het ook belangrijk om rekening te houden met de kleur van de lens. Voor dagelijks gebruik

worden glazen met een bruin-, groen- of grijs tint aangeraden. Deze glazen zijn namelijk goed voor het verbeteren van contrasten en het verminderen van schittering. De grijze en groene glazen zorgen ervoor dat de kleuren relatief realistisch blijven. Bruin getinte glazen maken kleuren wel wat minder realistisch, maar bieden meer rust aan de ogen.

PASSEND MONTUUR

Zorg ervoor dat het montuur en de glazen goed passen. Wanneer een bril te groot of te klein is kan het (on)zichtbare licht de ogen via de boven-, onder- en zijkant bereiken. Dit kan schade veroorzaken.

POLARISERENDE GLAZEN

Polariserende glazen bevatten een speciale plastic folie die de reflectie absorbeert. Deze folie is een polariserend filter die hinderlijke schitteringen kan neutraliseren. U wordt niet meer verblind door de lichtweerkaatsing die ontstaat door de reflectie van zonnestralen op water, wegen of andere vlakke oppervlakten. Doordat de zonnestralen gefilterd worden, heeft u tevens beter zicht.

KINDEREN EN ZONNEBRILLEN

Kinderogen zijn extra kwetsbaar voor zonlicht en UV-straling. Hun ooglenzen bevat minder beschermend pigment. Ook is hun pupil groter, waardoor deze meer UV-straling opvangt. Voor kinderen is een zonnebril dus heel belangrijk!



VAUDE heeft zich ten doel gesteld dat in 2024 90% van de producten voornamelijk uit gerecyclede of organische materialen bestaan.

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

RACKETSPORT

OUTDOOR

RUNNING

HOCKEY

VOETBAL

MEDISCH