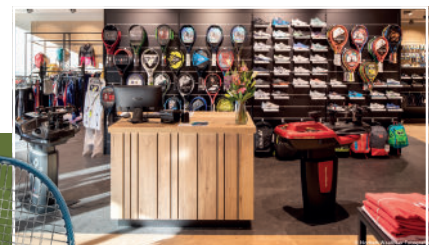




Sportspecialist Sunny Camp

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 rugzakken, sportkleding en tennisrackets.



OFFICIEEL PARTNER

OUTDOORSPECIALIST.NL

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





Een interview met *Isis van den Broek*

Nederlands tennistalent én klant bij Sportspecialist Sunny Camp

Isis van den Broek (18) is één van de grote tennistalenten die aan de poorten van het Nederlandse toptennis rammelt. Op haar palmares staan inmiddels Nederlands Jeugdkampioenschappen in alle leeftijdscategorieën, zowel binnen als buiten. En nu staat ze te trappelen om in de voetsporen van Kiki Bertens te mogen treden. Wij spraken haar vanuit Egypte waar ze een internationaal tennistoernooi speelde.

WAT BETEKENT TENNIS VOOR JOU?

Goede vraag. Waar tennis voor de meeste mensen toch vooral een fijne balsport is om lekker samen bezig te zijn, te bewegen, een balletje te slaan en niet te vergeten om na het sporten gezellig een drankje te doen in de kantine van de tennisclub, is dat voor mij toch wat anders. Naast dat ik uiteraard ook erg van het spelletje houd, neemt tennis in mijn leven de centrale en meest prominente plek in. Al het andere draait inmiddels zo'n beetje om het tennis heen. Of dat nu bijvoorbeeld school is of familievakanties, bij alles wordt rekening gehouden met mijn trainingen en toernooien.

HOE ZIET EEN GEMIDDELDE DAG ER VOOR JOU UIT?

Tijdens toernooien is dat uiteraard anders, maar in een normale trainingsweek train ik 6 dagen per week. Het verschilt een beetje per dag, maar voor de fysieke en tennis trainingen komt dat neer op gemiddeld 4,5 uur

per dag. Daarnaast moet ik uiteraard naar school. Gelukkig faciliteert school het trainings- en toernooiprogramma, anders zou dat uiteraard nooit allemaal lukken. Dit jaar doe ik eindexamen en daarna wil ik de sprong wagen en mij helemaal op het tennis gaan focussen. Ik zal dan meer toernooien gaan spelen en dus meer gaan reizen.

HOE BEN JIJ BEGONNEN MET TENNIS?

Ik denk zoals veel kinderen; gewoon lekker op straat met mijn vader en oudere zussen. Ik was drie jaar, zag mijn zussen een balletje overslaan en dat wilde ik uiteraard ook wel. Iets later ben ik op tennis gegaan bij Manger Cats in Driebergen. Ik bleek wel wat aanleg te hebben en ben toen vrij snel ook een keer per week bij Rinus van Leeuwen in Doorn gaan trainen. Vervolgens ben ik overgestapt naar BK, de tennisschool van Tjerk Bogtstra in Doorn en tegelijkertijd gestart bij de KNLTB Jeugdop-

JOUW OUTDOORSPECIALIST SPORTSPECIALIST SUNNY CAMP

leiding. Toen werd het allemaal al serieuzer en intensiever. Nu train ik bij House of Tennis in Hilversum. Daar train ik met Fred Hemmes. Twee dagen per week ga ik naar het Nationaal Trainingscentrum van de KNLTB in Amstelveen. Ook de internationale toernooien worden vanuit de tennisbond begeleid.

JE WORDT AL ENIGE TIJD GESPONSORD, HOE IS DAT?

Het is natuurlijk hartstikke fijn en waardevol als er ondernemers zijn die jou willen sponsoren. Door hun bijdragen maken ze het indirect toch mede mogelijk dat ik op dit niveau kan tennissen met de allerbeste materialen. HEAD sponsort mij zowel met rackets als mooi verzorgde kleding en tassen. Sportspecialist Sunny Camp uit Zeist faciliteert mij met betrouwbare bespanningen en goede schoenen. Ik waardeer het dat een sport-speciaal zaak, zoals Sunny Camp, mij met raad en daad bijstaat.

HOE BEREID JIJ JE VOOR OP EEN BELANGRIJKE WEDSTRIJD?

Het begint natuurlijk met ervoor te zorgen dat je materiaal en spullen allemaal ingepakt en in orde zijn. Dat controleer ik de avond van tevoren; ik zou maar eens mijn tennisschoenen thuis vergeten. Tijdens toernooien weet je nooit precies wanneer je de baan op mag, dus het goed plannen van de maaltijden is iets wat echt aandacht vraagt. Ik bespreek wedstrijden voor met mijn coach en doe een goede, uitgebreide warming-up. Afhankelijk van het tijdstip eet ik nog iets, concentreer me op mijn wedstrijd en ga de baan op.

Na de wedstrijd is het verzorgen en uitlopen. Soms nog een dopingcontrole. Goed eten, drinken en de wedstrijd uitgebreid nabespreken en hopelijk mag je dan de dag daarna verder in het toernooi.

WAAR MOET JE REKENING MEE HOUDEN BIJ TOERNOOIEN?

Het klinkt misschien raar voor een buitenstaander, maar bij elk toernooi zijn de omstandigheden weer anders. Niet alleen is de ondergrond anders, maar ook de wedstrijdballen, de weersomstandigheden en bijvoorbeeld de hoogte en daarmee de luchtdruk. Al deze factoren zijn van invloed op de stuit en de snelheid van de bal. Daar moet je jezelf op aanpassen. Zo moet je meestal ook je racketbespanning op andere kilo's zetten. Bij internationale toernooien reizen we dan ook meestal een paar dagen van te voren af om te trainen en te wennen.

HOE ZIET JOUW TOEKOMSTDROOM ERUIT?

Het uiteindelijk grote doel is natuurlijk om een Grand Slam titel te winnen, maar op de weg daarheen zijn er natuurlijk nog flink wat stappen te zetten en hordes te nemen. Uiteraard eerst mijn eindexamen. Maar dit jaar zou ik wel graag de top 500 WTA halen. Een tussendoel voor nu is het halen van de kwalificatie voor een Grand Slam toernooi. Dit zijn hele mooie richtdoelen, maar naast deze doelen is het vooral zaak om mij goed te blijven ontwikkelen en stap voor stap verder te verbeteren.



Ga voor al jouw
tennisbenodigdheden
naar **Sportspecialist**
Sunny Camp.

HEAD®

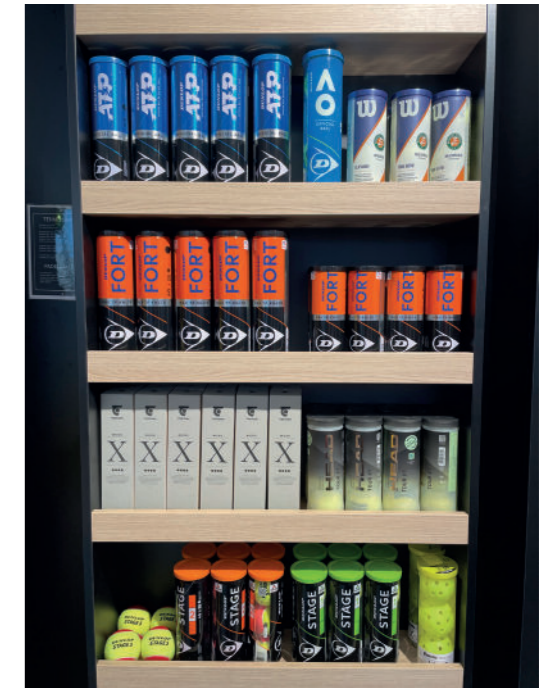
CHASED IT, PLACED IT, ACED IT



YOU GOT THIS!

Tennisballen; van gasgevulde tot drukloze exemplaren

Wat maakt deze stuiteraars zo uniek?



Ondanks dat ze veel op elkaar lijken zijn er wel degelijk verschillende soorten tennisballen. Eenvoudig in te delen in gasgevulde (pressurized) ballen en drukloze ballen (pressureless). Vrijwel ieder tennisballen merk maakt deze 2 soorten. Maar wat zijn nou exact de verschillen en waar kies je voor?

Het grootste verschil zit hem in het comfort en de duurzaamheid. Laten we beginnen met de eigenschappen van de gasgevulde ballen. Gasgevulde ballen geven veel gevoel en spelen met een hoog comfort. Daarnaast zijn ze armvriendelijk. Echter is de duurzaamheid beperkt. De wanden van deze ballen zijn iets dunner dan een drukloze bal. Hierdoor loopt het gas er heel erg langzaam uit zodra je ermee gaat spelen. Bedenk, als je een recreatieve speler bent, dat de ballen dan 2 à 3 wedstrijden meegaan. In de praktijk wordt er veel langer mee doorgespeeld, maar je merkt dat de ballen hun stuitkracht verliezen. Zo moet je steeds meer naar de bal toekomen en komen ze ook nauwelijks meer van de grond. Dit geeft als resultaat dat je diep door de knieën moet om erbij te komen. Bij veel toernooien en competities worden de gasgevulde ballen gebruikt. Dit laatste is soms afhankelijk van de baansoort.

Drukloze ballen hebben een iets dikkere wand en zijn uiteraard niet gevuld met gas. Ze kunnen dus ook niet leeglopen. De duurzaamheid is daarmee echter niet oneindig, maar ze gaan wel beduidend langer mee. De stuitkracht is dan ook veel langer gegarandeerd. Het comfort van een drukloze bal is wel minder dan een gasgevulde bal.

Vanwege de duurzaamheid worden deze ballen graag gebruikt door de beginnende speler en uiteraard door de tennisleraren die daar vele uren mee moeten werken. Maar ook deze ballen slijten op een gegeven moment, waardoor ze steeds sneller worden. Daarnaast teert de rubberen wand ook uit, met als resultaat een harder

wordende bal. Met andere woorden: dit is een mooi moment om ze te vervangen.

Maar hoe weet je of je tennisballen toe zijn aan vervanging? Check je bal door erin te knijpen. Als de bal erg zacht aanvoelt is het klaar met de bal. Daarnaast kan je de bal laten stuiten; als deze amper van de grond afkomt is ook het beste eraf. Soms zie je ook kleine scheurtjes ontstaan tussen het vilt en de verbindingsnaad. In al deze gevallen is het tijd voor nieuwe ballen.

Naast de 2 soorten tennisballen zijn er voor de kinderen ook nog verschillende ballen. De 'stageballen' zijn ontwikkeld om de techniek beter aan te leren. Deze ballen hebben een aangepaste snelheid en stuit. Ook het gewicht is aangepast waardoor er geen overmatige armbelasting is.

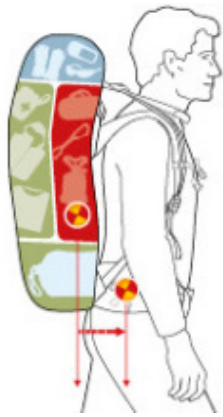
ER ZIJN 3 SOORTEN STAGEBALLEN:

1. Voor de allerkleinsten (5-7 jaar) is er de stage 3 bal. Dit is een foam bal met een lage stuit. Hierdoor hebben de kinderen meer tijd om de slag te ontwikkelen. Daarnaast is deze bal groter dan een standaard tennisbal.
2. Voor de kinderen tussen de 7 en 9 jaar is er de stage 2 bal. Deze bal geeft een iets hogere stuit dan een stage 3 bal en heeft de standaard grootte.
3. Voor de kinderen tussen de 9 en 12 jaar zijn er de stage 1 ballen. Deze bal heeft een nog hogere stuit dan een stage 2 bal, maar minder dan een gewone tennisbal. Ook deze bal heeft de standaard grootte.

Ondanks dat veel tennisballen er hetzelfde uitzien, zitten er nog best wat verschillen tussen. Kom langs bij Sportspecialist Sunny Camp en laat u adviseren door een tennisexpert. Hiermee komt u altijd tot de juiste keuze. Veel tennissplezier!

Ik ga op reis 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 Gregory. 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.

tigd. 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 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.

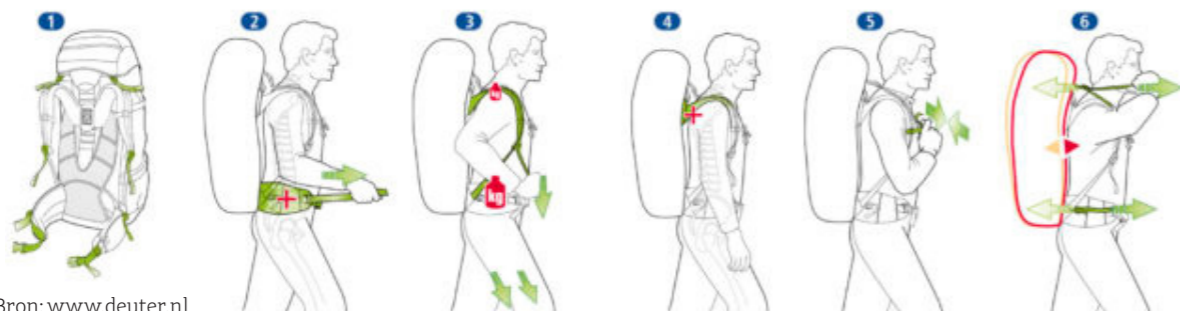
2. Heupvinnen goed plaatsen – Het midden van de heupvinnen moet zich ter hoogte van de bovenkant van de heup bevinden; sluit de heupband. Te hoog snoert de gordel de buik in. Te laag zouden de vinnen tijdens het lopen kunnen schuren bij de liezen.

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.



Bron: www.deuter.nl



Lowe
alpine
Airzone
Trail Camino

De w biedt een perfecte balans tussen comfort en ventilatie, dankzij het geavanceerde draagsysteem dat lichter aanvoelt dan ooit. Met een volume van 37 liter is deze rugzak ideaal voor huttenwandelingen of langafstandstochten met weinig bagage. De verstelbare klep kan het volume verhogen tot 42 liter indien nodig. Dankzij de ritsen aan de onder- en zijkanten zijn je spullen gemakkelijk bereikbaar.

De verdeler aan de binnenkant zorgt voor een goede indeling van het hoofdcompartiment, terwijl stretchvakken en een elastiek aan de voorkant voor snelle toegang zorgen. Waardevolle spullen kunnen veilig worden opgebor-

gen in het binnenvak met rits, terwijl heupriemzakken en bevestigingsmogelijkheden voor wandelstokken en ijsbijlen zorgen voor extra gemak tijdens het wandelen. Deze rugzak is ook geschikt voor een drinkstelsel van 3 liter en wordt geleverd met een handige regenhoes. Geschikt voor ruglengtes tussen 48 (M) en 53 (L).

SPORTSPECIALIST
SUNNYCAMP

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, rugzakken, racketsport en sport- en outdoor kleding.

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 2D- en 3D-scan, loop- en voetanalyses en advies over braces en bandages.

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

OFFICIEEL PARTNER VAN

OUTDOORSPECIALIST.NL



SPORTSPECIALIST
SUNNYCAMP

Slotlaan 177 - 3701 GD Zeist - Tel: 030 6916737 - www.sunnycamp.nl