



© Norbert Waalboer Fotografie

SPORTSPECIALIST **SUNNYCAMP**

Sportspecialist Sunny Camp is de outdoorspecialist uit Zeist.

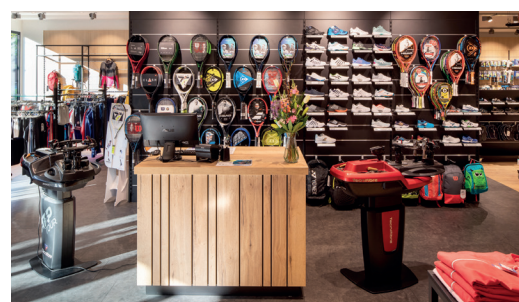
Wij staan bekend om onze uitgebreide collectie wandelschoenen, goede service en persoonlijk advies.

Daarnaast kun je bij ons terecht voor alles op het gebied van rugzakken, sportkleding en outdoor kleding.

OFFICIEEL PARTNER

OUTDOORSPECIALIST.NL

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



WWW.SUNNYCAMP.NL

**BUITEN
GEWOON
GOED**



Op pad met

Brit Willigenburg

Werknemer bij
Sunny Camp

Vertel eens, hoe ben je begonnen met hardlopen?

"Mijn eerste keer hardlopen heb ik niet meer scherp, maar ik weet wel nog dat het basisschool leeftijd was. Ik zat op voetbal en wilde in de zomerstop en tussendoor mijn conditie op peil houden. Het bleef iets dat ik 'naast' mijn andere sporten deed. Dat veranderde in de loop van de middelbare school, rond een jaar of 17. Met 4 vrienden schreven we ons in voor een Cavemanrun: een speelse 10 km hardlopen over obstakels en hindernissen. Het werd een vrienden-uitje; op zaterdagochtend samen hardlopen, vaak na een vrijdagavond stappen.

Leuk feitje is dat deze hardloovriendengroep nog steeds samen loopt. Twee van hen hebben namelijk samen de Rotterdam marathon gelopen en in juni lopen we samen Maastrichts Mooiste. Zo zie je maar hoe verbindend sport kan zijn."

Wanneer werd hardlopen echt jouw sport?

"In 2019 startte de lockdown. Mijn andere sporten vielen weg. Ik genoot van het buiten zijn en kon er mijn koppie mee leegmaken. In deze periode lag mijn vader in coma, na zijn hartstilstand. Sport was altijd al mijn uitlaatklep geweest, maar het hardlopen bood me nu steun. Kort daarop liep ik mijn eerste halve marathon afstand voor mezelf, onder mijn motto "mijn hart laten kloppen voor het hart dat niet meer klopt". Ik wilde betekenis blijven geven, dus ik schreef mij in voor de halve marathon van Leiden, om geld op te halen voor een goed doel.

Het hardlopen begon naar meer te smaken, dus ik vulde mijn bucketlist aan met 'alle halve marathons in de grotere steden van Nederland'. Dat lukte. Ik deed het niet alleen: samen met Sunny Camp collega's hebben we bijvoorbeeld twee keer de kwart marathon van Rotterdam en Bunniks Mooiste gelopen. Het sociale aspect is dus altijd een groot onderdeel van de sport

gebleven. We lopen vaker samen met collega's, of ik loop met een rondje met mijn fanatieke huisgenoten. Het is zo leuk als je omgeving motiverend werkt. Door het hardlopen ontdek ik bijvoorbeeld ook nieuwe plekken, mooie natuurgebieden of gewoon om door de wijpjes in Utrecht te struinen. Ik heb het al vaker benoemd, maar hardlopen is meer dan alleen bewegen."

Staat er nog iets op je hardloop-bucketlist?

Ik durf het bijna niet hardop uit te spreken, want belofte maakt schuld. De hele marathon - die staat nog op m'n lijstje. Eerst de Nijmeegse Vierdaagse in juli en wie weet wordt dit mijn doel volgend jaar.



JOUW OUTDOORSPECIALIST | SUNNY CAMP

HARD LOOP ANALYSE BY SUNNY CAMP

Bij Sunny Camp draait alles om de perfecte hardloopschoen. Of je nu een beginnende loper bent of al jaren over trails en wegen rent, wij zorgen ervoor dat je voeten optimaal ondersteund worden. Sinds maart hebben we ons assortiment uitgebreid met Merrel trailschoenen, naast onze bestaande collectie hardloopschoenen van topmerken, zoals Asics, Brooks en Hoka. Ons doel? Jouw loopervaring verbeteren en het risico op blessures zo klein mogelijk houden, zonder concessies te doen aan comfort en prestaties.

Een van onze populairste services is de hardloopenalyse, uitgevoerd door ons team van ervaren medewerkers. Deze analyse biedt een gedetailleerd inzicht in jouw loopstijl en is een waardevol hulpmiddel bij het kiezen van de juiste schoen. Tijdens de sessie gebruiken we een iPad om jouw loopbewegingen vast te leggen op video. Je kunt de beelden direct samen met ons bekijken, wat inzicht geeft in belangrijke details. Door de beelden vertraagd af te spelen, zien we bijvoorbeeld of je proneert, supineert of een neutrale loopstijl hebt.

Voor nog meer precisie vergelijken we de video's met verschillende schoenen. Zo ontdekken we samen welke schoen het beste aansluit bij jouw behoeften. Daarnaast is het handig om je oude hardloopschoenen mee te brengen. Het slijtpatroon kan namelijk veel vertellen over jouw manier van lopen en vormt een waardevolle aanvulling op de analyse. Voor zowel trailschoenen als wegschoenen zorgen wij ervoor dat je met de juiste demping en ondersteuning

de winkel verlaat. Hardlopen is tenslotte een blessuregevoelige sport en goede schoenen maken daarin een wereld van verschil. Omdat een uitgebreide analyse ongeveer 45 minuten duurt, raden we je aan om een afspraak te maken. Zo hebben we alle tijd om jou persoonlijk te helpen. Loop gerust eens binnen bij Sportspecialist Sunny Camp; wij staan klaar om samen met jou de ideale hardloopschoen te vinden!



SPORTSPECIALIST
SUNNYCAMP



GEAR FOR GOOD

Cotopaxi ontwerpt producten met het doel om afval tot een minimum te beperken. Tot afgelopen jaar was 96% van de producten gemaakt van restmaterialen, gerecyclede of gecertificeerde verantwoorde materialen. Inmiddels is de mijlpaal van 100% duurzame materialen bereikt. Het merk blijft actief zoeken naar verdere mogelijkheden om de afhankelijkheid van fossiele brandstoffen te verminderen en afval te voorkomen.

One-of-a-kind

Elke Del Día-tas is het resultaat van vele handen. Of het nu aquamarijnblauw, diep violet of robijnrood is – de naaiers beslissen zelf. Zij stellen de ongewone kleurencombinaties samen die elk stuk uniek maken en hebben daarom de uiteindelijke creatieve controle.



Verkrijgbaar bij
SPORTSPECIALIST
SUNNYCAMP

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 lossen 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 belastingsoverdracht of lossen worden gesteld voor meer bewegingsvrijheid.

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!

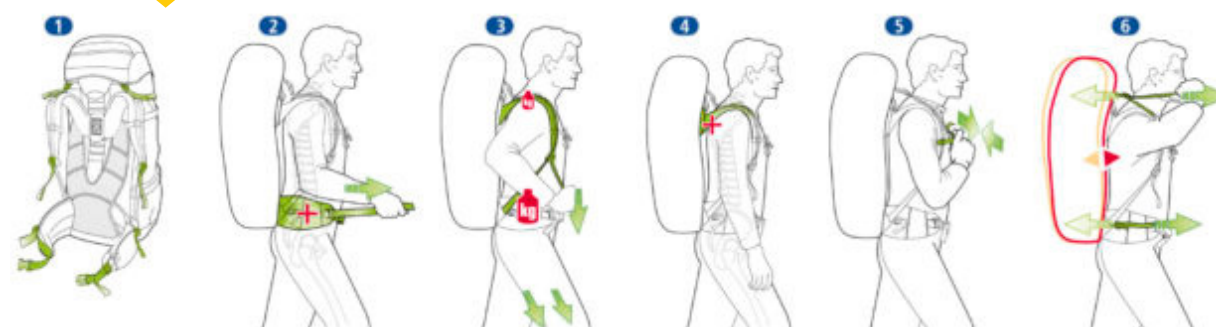
Het zwaartepunt van de rugzak moet zich dicht bij het lichaam bevinden, indien mogelijk op schouderhoogte. Zo bevindt zich dit altijd boven het lichaamsswaartepunt en trekt de rugzak tijdens het dragen niet naar achteren. Grotere rugzakken vanaf ongeveer 30

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. 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.



Patagonia is terug bij Sunny Camp!

Patagonia, opgericht door Yvon Chouinard in 1973, is een outdoorbedrijf met haar roots in het rotsklimmen. Als Certified B Corporation en medeoprichter van '1% for the Planet', wordt het merk internationaal erkend vanwege zijn productkwaliteit en milieuactivisme, evenals zijn bijdragen van meer dan €210 miljoen aan milieuorganisaties.



De unieke eigendomsstructuur weerspiegelt dat de aarde de enige aandeelhouder is: winsten worden niet opnieuw in het bedrijf geïnvesteerd, ze worden uitbetaald als dividend om de planeet te beschermen. De missie is dan ook: "We're in business to save our home planet."

Onze vertrouwde **Torrentshell 3L regenjas** voldoet aan de H2No™ Performance Standard van Patagonia voor uitzonderlijke waterdichtheid en ademend vermogen. De Torrentshell biedt de gehele dag comfort en langdurige waterdichtheid. Deze 100% recycled drielaagse jas bestaat uit stof, membraan en DWR-afwerking die zijn gemaakt PFA's en gemaakt in de Fair Trade Certified fabriek. De ideale jas voor dagelijks gebruik voor het hiken of elk ander avontuur.



Grandview Max



Voor avonturiers die geen genoegen nemen met standaard, introduceert Teva de Grandview Max-sandaal – speciaal ontworpen voor uitdagende tochten op moeilijk bereikbare plekken. Deze robuuste maar ademende open-neus-sandaal is jouw nieuwe partner voor meerdaagse wandelingen in elk terrein.

De W-sluiting zorgt voor een persoonlijke pasvorm en extra ondersteuning, zodat je voeten zich prettig voelen, ook na uren op de trail. De zachte middenzool dempt elke stap en maakt lange afstanden een stuk comfortabeler. De hiel is voorzien van een kussentje voor extra steun en comfort. Daarnaast houdt de beschermrand rondom stenen en takken netjes buiten de deur. Ook fijn: het ademende materiaal voert vocht snel af, waardoor je voeten fris en droog blijven – zelfs op warme dagen of na een plons in een beekje.

Met oog voor de planeet is de Grandview Max gemaakt van gerecyclede materialen. Zo wandel je niet alleen verder, maar ook bewuster.

NU VERKRIJGBAAR BIJ

SPORTSPECIALIST
SUNNYCAMP



DE OUTDOOR- EN SPORTSPECIALIST VAN ZEIST E.O.

KIJK OOK EENS
OP
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



BADMODE



OUTDOOR



RUNNING



HOCKEY



VOETBAL



RACKETSPOORT

OFFICIEEL PARTNER VAN
OUTDOORSPECIALIST.NL

SPORTSPECIALIST
SUNNYCAMP

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