



© 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 wandelen, compressieproducten en hardlopen.

POWERED BY
**OUTDOOR
EXPERTS**

Profiteer van de kracht van
Europa's grootste groep
gespecialiseerde outdoorwinkels.
Internationale power, lokale expertise.
www.outdoor-experts.nl



WWW.SUNNYCAMP.NL

BUITEN
GEWOON
GOED

WANDEL SCHOENEN BY SUNNY CAMP

Waarom advies essentieel is

Een goede wandeling begint bij het juiste paar schoenen. Geen voet is hetzelfde en geen wandeling gelijk. Daarom nemen wij de tijd voor jou. Voordat je met een nieuw paar schoenen de deur uit loopt, doorlopen we samen een aantal stappen. Onze aanpak is persoonlijk, deskundig en gebaseerd op decennia aan ervaring, zowel in de winkel als op de wandelpaden zelf.

Jouw wandelplannen begrijpen

We starten altijd met een paar vragen: waar ga je wandelen? In de Nederlandse bossen of vooral over asfalt en fietspaden? Zoek je schoenen voor een meerdaagse tocht, zoals de Vierdaagse, of ga je de bergen in? Afhankelijk van jouw plannen kiezen we het juiste type schoen. Daarnaast vragen we naar jouw ervaring met wandelschoenen en welk merk je prettig vond. Zo kunnen we gericht adviseren.

Professionele voetmeting

Daarna is het tijd om jouw voeten écht goed te leren kennen. We maken gebruik van geavanceerde meetapparatuur zoals de Sidas Feetbox 2D Foot Scan, waarmee we de lengte, breedte en voetboog in kaart brengen. Met behulp van een ingebouwde podoscoop analyseren we daarnaast de drukverdeling onder de



voet: waar maakt jouw voet contact en waar blijft ruimte open? Zo zien we bijvoorbeeld of je een plattere voet hebt of juist een hogere wreef.

Ook nemen we altijd de losse inlegzool uit de schoen om ruimte en pasvorm te beoordelen. Daarbij houden we rekening met het feit dat voeten bij lange tochten of zware bepakking kunnen uitzetten, soms wel met 1 tot 1,5 cm. Heb je zooltjes of last van rug-, knie- of voetklachten? Dan kijken we mee naar wat jouw voeten nodig hebben en geven we advies op maat.

Na al deze stappen gaan we samen passen. We letten op comfort, steun en jouw eigen gevoel bij de schoen. Pas als jij helemaal tevreden bent, pakken we de doos in.



Bij Sunny Camp geloven we niet in “gewoon een paar wandelschoenen kopen”. Voor ons betekent echt wandelplezier: geen blaren, geen pijn en schoenen die perfect passen. Loop gerust binnen bij ons in de winkel. We nemen graag de tijd voor jou!

Verleng de levensduur van je wandelschoenen. Een goede wandelschoen gaat, met het juiste onderhoud, jarenlang mee. Regelmatig verzorgen en onderhouden verlengt de levensduur aanzienlijk. In de maanden mei en oktober kun je je wandelschoenen langsbrengen voor een gratis onderhoudsbeurt.



It Starts Outside™

Verleg je grenzen met de Merrell SpeedARC Matis



Innovatieve damping, een stabiele pasvorm en een moderne look zorgen voor ultiem loopcomfort. Van bospaadjes tot lange dagen buiten: deze schoen ondersteunt elke stap van jouw avontuur.

Nu verkrijgbaar bij Sportspecialist Sunny Camp



WANDELSTOKKEN

Wie vaker wandelt, merkt vanzelf dat comfort steeds belangrijker wordt. Goede schoenen zijn daarbij de basis, maar ook extra ondersteuning onderweg kan veel verschil maken. Wandelstokken zijn daar een mooi voorbeeld van. Misschien denk je er in eerste instantie niet direct aan, maar zodra je ze gebruikt, wil je vaak niet meer zonder. Zeker tijdens langere wandelingen of op wisselend terrein geven ze rust, stabiliteit en een prettiger ritme in je wandeling.

Waarom wandelen met stokken?

Het gebruik van wandelstokken voelt in het begin misschien wat onwennig, maar het effect merk je al snel. Je verdeelt de belasting over je lichaam, waardoor je benen minder zwaar worden belast. Vooral je knieën profiteren daarvan, bijvoorbeeld bij afdalingen of langere afstanden. Daarnaast zorgen wandelstokken voor meer balans. Op een bospad met boomwortels, een grindpad of een natte ondergrond sta je simpelweg steviger. Je hebt meer contact met de grond en beweegt daardoor zekerder.

Wat veel wandelaars merken, is dat hun manier van lopen verandert. Je loopt rechterop, je rug wordt ontlast en je voelt je minder stijf na een wandeling. Tegelijkertijd ontstaat er een natuurlijk ritme, waardoor je energie beter verdeeld wordt en je minder snel vermoeid raakt. Dat verschil voel je vooral aan het einde van je wandeling.

Welke wandelstok past bij jou?

Niet elke wandelstok is hetzelfde, en dat hoeft ook niet. Het hangt vooral af van waar je loopt en hoe je wandelt. Wie de bergen intrekt of over ongelijk terrein loopt, voelt meteen het verschil met stevige trekkingstokken. Ze geven extra steun en stabiliteit, vooral bij klimmen en dalen, en helpen je balans te bewaren op rotsachtig, modderig of ongelijk terrein.

Nordic Walking-stokken lijken op het eerste gezicht misschien op gewone wandelstokken, maar ze hebben een heel ander doel. Ze zijn lichter en speciaal ontworpen voor vlakke paden, waarbij je een specifieke techniek gebruikt: je beweegt je armen actief achter je mee met elke stap. In plaats van

ondersteuning zoals bij een trekkingstok, helpen ze je tempo, ritme en een vloeiende loopbeweging te behouden. Het zijn sportieve stokken die je techniek verbeteren, niet stokken die je balans of kracht compenseren bij een zware rugzak of steile afdaling.

Ook oudere wandelaars of mensen die wat extra steun nodig hebben, gebruiken vaak een stevige trekkingstok, zelfs op vlakke paden. Het gaat dan minder om techniek of tempo, maar vooral om balans en comfort tijdens het lopen. Voor wie licht bepakt op pad gaat, zijn er compacte stokken die je makkelijk inklapt of uitschuift. Zo neem je ze moeiteloos mee en zet je ze alleen in wanneer het terrein erom vraagt; altijd handig, zonder dat ze onderweg in de weg zitten.

Comfort zit in de details

Het verschil tussen 'gewoon een wandelstok' en een 'fijne wandelstok' zit vaak in kleine dingen. Het materiaal bijvoorbeeld. Aluminium voelt stevig en betrouwbaar, terwijl carbon juist licht is en trillingen beter opvangt tijdens het lopen. Ook de grip speelt een grotere rol dan je aanvankelijk zou denken. Een handvat van kurk of foam voelt prettiger aan tijdens langere tochten dan een hard plastic variant. Deze materialen dempen namelijk druk en trillingen beter en vormen zich naar je hand, waardoor je minder kracht hoeft te zetten en je handen minder snel vermoeid raken.

En dan is er nog de verstelbaarheid. Tijdens een klim kunnen de stokken wat ingekort worden, terwijl je ze bij een afdaling wat verlengt om je evenwicht te verbeteren. Dat soort aanpassingen maken je wandeling merkbaar comfortabeler.

Road-worthy cushion, trail-ready grip and durability.



HOKA

Verkrijgbaar bij **SPORTSPECIALIST**
SUNNYCAMP

CHALLENGER 8

Trail running

onverhard hardlopen
op z'n mooist



SUNNY CAMP | JOUW OUTDOOR EXPERT

onvoldoende ondersteuning. Tijdens het lopen op ongelijke ondergrond maakt je voet duizenden kleine stabiliserende bewegingen. Dat is goed, want je traint er je spieren mee. Maar als je voet bij elke stap nét iets te veel inzakt, kan er overbelasting ontstaan. De standaard binnenzool in een schoen biedt meestal basiscomfort, maar is niet altijd afgestemd op jouw voetvorm. Een zool die beter aansluit bij de contouren van je voet zorgt voor een gelijkmatigere drukverdeling en meer controle tijdens de afwikkeling. Dat betekent minder energieverlies en minder kans op klachten in voeten, knieën of heupen. Ondersteuning is geen luxe; het is de fundering onder je prestaties.

Techniek en voorbereiding

Trailrunning vraagt niet alleen om andere schoenen, maar ook om een iets andere mindset. Kortere passen, iets meer cadans en goed vooruit kijken helpen om soepel over het terrein te bewegen. Train je enkelstabiliteit en bouw het rustig op als je de overstap maakt van asfalt naar bos. Loop je langere afstanden, dan merk je pas echt wat goed materiaal doet. Een schoen die na vijf kilometer prima voelt, kan na vijftien kilometer ineens drukpunten geven. Daarom adviseren we altijd om nieuwe trail schoenen eerst goed in te lopen en ze te testen op het terrein waar je ze voor gaat gebruiken.

Onverhard is puur genieten

Trailrunning is misschien wel de meest pure vorm van hardlopen. Geen verkeer, geen stoplichten, alleen jij, het pad en de natuur. Maar juist omdat je buiten de gebaande paden gaat, is het belangrijk dat je materiaal klopt.

Het is een zin die we regelmatig horen in de winkel. Fanatieke hardlopers die hun eerste meters op onverharde paden hebben gemaakt en meteen verkocht zijn. Want wie eenmaal over smalle bospaadjes, zandstroken en glooiende heuvels heeft gelopen, weet: trailrunning is geen gewone training. Het is avontuur. Rust. Focus. En soms gewoon lekker afzien.

Maar dat onverharde karakter vraagt ook iets anders van je schoenen – en van je voeten. Onze collectie is inmiddels flink uitgebreid met merken als Hoka, On, Iowa, Brooks, Saucony en Merrel.

“Op de weg loop ik prima, maar zodra ik het bos in ga voelt het toch anders.”

Wat maakt trailrunning anders?

Op asfalt is de ondergrond voorspelbaar. Elke stap is min of meer gelijk. In het bos of op de hei is dat compleet anders. Boomwortels, losse stenen, modder, zand, schuine ondergronden... je voeten zijn continu aan het

corrigeren. Dat maakt trailrunning niet alleen fysiek uitdagender, maar ook technischer. Je enkelstabiliteit, balans en voetafwikkeling worden veel intensiever aangesproken. En precies daarom is het belangrijk om kritisch te kijken naar het type schoen waarmee je op pad gaat.

Een reguliere hardloopschoen kan comfortabel aanvoelen op de weg, maar mist vaak grip en stabiliteit op onverhard terrein. Het profiel van een trailschoen is grover, zodat je beter contact houdt met de ondergrond. Daarnaast biedt een trailschoen vaak meer bescherming in de neus en een steviger bovenwerk om je voet op zijn plaats te houden bij schuine belasting. Maar let op: steviger betekent niet automatisch beter.

De juiste trailschoen: grip én vertrouwen

De ideale trailschoen is afhankelijk van waar jij loopt. In Nederland hebben we relatief vlak terrein, maar wel veel wisselende ondergronden. Zand, nat gras, modderige stukken na regen. Een schoen met voldoende grip is dan essentieel.

Minstens zo belangrijk is stabiliteit. Tijdens trailrunning land je niet altijd recht. Je voet komt soms schuin neer of op een ongelijke ondergrond. Een schoen moet je dan ondersteunen zonder dat hij je bewegingsvrijheid beperkt. Te zacht en je verliest controle. Te stijf en je voet kan niet natuurlijk corrigeren.

In de winkel kijken we daarom niet alleen naar maat en demping, maar ook naar hoe jouw voet beweegt. Kantelt hij licht naar binnen? Ben je juist heel stabiel? Heb je een hoge wreef of brede voorvoet? Dat zijn allemaal factoren die bepalen welk type trailschoen bij jou past. Een trailschoen moet je vertrouwen geven. Zodra je gaat twifelen bij elke boomwortel, kost dat energie.

Ondersteuning: de stille kracht onder je kilometers

Wat we vaak zien bij trailrunners – zeker bij lopers die overstappen vanaf de weg – is vermoeidheid onder de voetboog of rond de enkels. Dat heeft regelmatig te maken met

Twijfel je of jouw huidige schoenen geschikt zijn voor onverhard terrein?

Wil je weten of je voldoende ondersteuning hebt of welke trailschoen past bij jouw manier van lopen? We denken graag met je mee en kijken samen naar wat jouw voeten nodig hebben om zorgeloos te kunnen genieten. Kom langs in onze winkel of maak een afspraak met een van onze specialisten via www.sunnycamp.nl.



HERZOG PRO COMPRESSIE: VOORKOM KUITKLACHTEN EN SHIN SPLINTS

- ✓ Perfecte pasvorm door 6 opmeetpunten
- ✓ Voorkom achillespees-, kuit- & scheenbeenblessures
- ✓ Medisch gecertificeerd (MDR-keurmerk)

Herzog Massage Gun

De Herzog Recovery Gun is een krachtige en stille massagegun die ideaal is voor sporters die hun herstel willen versnellen. Met zes verwisselbare opzetstukken richt je je effectief op verschillende spiergroepen, van kuiten tot schouders. De stille motor (45–60 dB) biedt krachtige trillingen (1800–3600 RPM) en heeft een batterijduur van 7 uur.

€ 175,-



Herzog Compressie Shorts

De Herzog Compressie Shorts zijn ontworpen voor sporters die hun prestaties willen verbeteren en blessures willen voorkomen. De broek ondersteunt de bovenbeenspieren en de lies, waardoor de kans op hamstring- en liesblessures afneemt. Hij stimuleert de bloedcirculatie en versnelt het herstel na elke inspanning. Met een pasvorm die gebaseerd is op drie meetpunten biedt de broek optimaal comfort en stabiliteit.

€ 75,95



[HERZOGMEDICAL.COM](https://herzogmedical.com)

 | **herzog**
sport compression prevention & recovery