



© 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 kamperen, rugzakken en outdoor kleding.



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



Op kanoreis in Zweden met

CORNEL GREEVEN

eigenaar Sportspecialist
Sunny Camp



SUNNY CAMP | JOUW OUTDOOR EXPERT

zo ook eten moeten koken is het gelijk tijd om hout te sprokkelen/zagen om op onze BioLite Firepit een vuurtje te maken.

We worden de volgende ochtend wakker met een zonnetje. We hebben havermout met melkpoeder, gedroogde kokos en vruchten mee om stevig te ontbijten. Boterhammen blijven natuurlijk niet lang genoeg goed en we kunnen in dit seizoen, in combinatie met onze beperkte ervaring, niet van de natuur leven.

Na het ontbijt is het tijd om alles op te breken en aan de eerste volledige dag op het water te beginnen. De kano's glijden door het zwarte water. Ore vertelde ons dat het op de grote meren wel 20-30 meter diep kan zijn. Toch een spannend idee, maar het weer is rustig en het water is glad dus voor nu geen zorgen. Er valt tijdens de lunch een buitje, maar dat mag de pret niet drukken. We zijn op de grote open meren terecht gekomen en het voelt heerlijk om in deze uitgestrekte omgeving te zijn. In deze tijd van het jaar is het trouwens heel lang licht en dat betekent dat we best lang door kunnen peddelen. In de middag stuiten we op de eerste waterval. Dat is spannend, want hij is te groot om af te glijden, waardoor we een stukje moeten lopen met de bootjes.

Voor de overnachting zoeken we het wat hoger op. We vinden een plekje zo'n 3-4 meter boven het water op het vaste land met uitzicht over het meer. Wat is het hier prachtig! We zetten de tentjes weer op en beginnen aan ons avondmaal. Onze watervoorraad raakt op, maar dat

is gelukkig geen probleem. Om te kunnen blijven drinken hebben we ons waterfilter mee. We vullen flessen en waterzakken met vers gefilterd water uit het meer en kunnen zo weer een ruime dag door.

Hoewel we deze dag op de mooiste plek overnachten is de komende dag wel echt mijn favoriet. We zijn nu een tweede volledige dag op het water en de nieuwigheid is er vanaf. Dat is ook fijn want we raken ingespeeld op elkaar, hebben een ritme te pakken en kunnen dus ook wat meer loslaten. Het meest fantastische aan dit soort avonturen is toch het loskomen van het dagelijkse leven en helemaal opgaan in de simplistische taak die dag: op pad gaan en met het buiten leven.

Je zou kunnen denken dat het peddelen op een zeker moment eentonig wordt, maar dat valt mee. We wisselen elkaar af in de Canadees en de kajak, en er is genoeg gespreksstof en ruimte om grappen met de andere boot uit te halen. We doen totaal onzinnige wedstrijds tussen de loeizware Canadees met 2 enkele peddels en de lichte kajak met een dubbele peddel. Onderweg proberen Koen en Cornel met enige regelmaat, maar zonder resultaat, een vis te vangen. Onder een stralende zon bouwen we weer een tentenkamp op rond ons kampvuur en hebben we een gezellige avond met een hoop gelach en geklier bij het kampvuur. De zon gaat

Wakker worden in Niemandsland op een rots met uitzicht over een van de meren in het bosrijke Jamtland, Zweden. Kilometers met de kano glijden door strak en donker water met enorme dieptes. Opzoek naar the big 5 van Scandinavië en elke avond en ochtend rond een kampvuurtje zitten.

Enkele zomers geleden reisden Koen, Silke en Cornel af naar Östersund, een stad in het bosrijke Jamtland. We maakten een kanotocht van zo'n 120 km lang, van de grens met Noorwegen terug over de Hårkan en verschillende meren naar de kanoverhuurder nabij Östersund (midden Zweden). Acht dagen lang bevonden we ons midden in de natuur, genietend van al het moois en de gezelligheid van dit kleine gezelschap.

Ore (de campingeigenaar) kijkt naar onze voorraad spullen. Hij had ons de dag ervoor 2 grote tonnen gegeven aanvullend op onze waterdichte tassen en kleine waterkluis. Hier konden we onze voedselvoorraad veiligstellen voor de kanotocht. Hij tilt de gevulde tonnen op om ze in zijn bus te zetten en schrikt van het gewicht.

"Is dit allemaal eten en drinken?" Ja het is allemaal eten en drinken. Hij vindt het veel, maar zegt ook meteen dat dat misschien niet eens zo slecht is. Op de kanoroute, die we later deze dag zullen starten, is maar op 2 plekken de mogelijkheid om proviand bij te halen en een van die twee plekken is 2 kilometer lopen van het water. Er volgt een vier uur durende autorit met verhalen van

Ore over Zweden en hoe hij terecht is gekomen in de buurt van Östersund. We vragen wat we moeten doen als we een beer tegenkomen en hij begint te lachen. Al 20 jaar woont hij in dit gebied en komt hij veel in de bossen tussen zijn camping en de grens met Noorwegen. In al die tijd heeft hij 2 keer een beer gezien op afstand. De kans dat wij er een tegenkomen is zeer klein.

Net over de grens met Noorwegen zet Ore ons af bij een brug over de rivier. Daar verdelen we alle spullen uit de bus over de Canadese kano en de kajak die we van hem hebben gehuurd. Ore geeft nog wat laatste tips mee en dan laten we de vaartuigen in het water glijden en peddelen we weg.

De rit duurde zeker 4 uur en we zijn niet al te vroeg vertrokken, dus is het al vrij snel zaak om op zoek te gaan naar een plek om te overnachten. Dat lukt gelukkig makkelijk. Op dit brede stuk rivier zijn een aantal kleine eilandjes te vinden en na anderhalf uur peddelen meren we bij een van de eilandjes aan. De boten hijsen we op de rotsen en dan zetten we zo'n 20 meter eiland inwaarts onze tentjes op. Het is niet heel warm en omdat we



prachtig onder achter de rots op ons eiland. We maken een kleine wandeling in de hoop een van de big 5 tegen te komen, maar helaas spotten we niet meer dan wat beverkeutels.

Gelukkig worden we de volgende dag beloond met het spotten van een enorme eland. We zitten zelf op het meer, maar houden even op met peddelen. De eland loopt een heel stuk langs het water. Helaas was dit te ver weg voor een goede foto, maar het was zo indrukwekkend om te zien. We vragen ons wel af hoe een eland met zo'n breed gewei door deze dichte bossen kan rennen.

Zo peddelen we een aantal dagen door en komen we ook wel voor de nodige uitdagingen te staan. De meeste overgangen van het ene meer in het volgende gaat via een stukje rivier met watervallen. Op de waterkaart is heel goed aangegeven van welke watervallen we zelf af konden en wanneer we het water uit moesten om met beide bootjes over land te gaan om de waterval te omzeilen. Zowel het afdalen van de watervallen als de tocht over land met de goed gevulde Canadees blijkt een hele onderneming. Daarnaast nemen watervallen nog iets met zich mee: muggenzwermen.

En voor wie nog nooit eerder in Zweden is geweest; je weet pas hoe irritant een muggenzwerm is als je er echt in hebt gezeten. Het gezoem is oorverdovend en ze lijken werkelijk overal op je lijf te zitten, zelfs als je dik ingepakt bent met regenpak, buff, capuchon, pet en zonnebril in de kajak. Het goede nieuws is dat ze in deze periode van het jaar nog nauwelijks steken.

Het vinden van een plek om te overnachten gaat ook niet altijd zo makkelijk als de eerste dagen. Waar we de ene dag overal menshoge termieten nesten tegenkomen, steekt op een andere dag de wind op waardoor we vrijwel nergens een beschutte plek kunnen vinden. Om het kampvuur enigszins mogelijk te maken spannen we onze tarp verticaal tussen 2 bomen en nog een tweede tentzeil over/tussen onze twee tentjes. 's Nachts gaat de wind gelukkig liggen, waardoor we nog wel een beetje kunnen slapen.

We hebben in totaal 10 dagen de tijd voor deze reis, maar we vliegen er doorheen. Op dag 6 steken we het laatste grote meer over. Vanaf daar zijn het alleen nog stukken rivier die soms smaller en snelstromend zijn en soms wat rustiger en breder. Het weer wordt na wat meer bewolkte dagen zonnig en lekker qua temperatuur en op de smalle stukken rivier hoeven we eigenlijk niet eens te peddelen. Hangend in de kajak meten we met onze GPS hoe snel we gaan als we niets doen. We tikken soms 7 km per uur aan.

Op dag 7 komen we aan op een eilandje met een houten wc en een klein gebouwtje dat je mag gebruiken om in te overnachten. Ook hier blijft het alleen bij wat houten bebouwing en zijn we verder helemaal alleen. Lichtelijk geteisterd door de muggen bouwen we weer een kampvuur en spelen we spelletjes na het avondeten. We rekenen uit dat we waarschijnlijk de volgende dag al terugkomen bij de camping. Dit geeft ons nog wat ruimte om op de terugweg naar Nederland een dagje in Gotenburg te gaan kijken.

Van middernachtzon tot chocolademousse

Wat goed is om te weten (en soms even doorbijten):

- Dat het niet helemaal donker wordt, dus voor de gevoelige slapers: slaapmaskers mee.
- Wassen in het ijskoude water, maar we hebben het allemaal in meer of mindere mate gedaan/doorstaan.
- Wat je niet verwacht, maar wel gewoon is: overal 4G bereik. Dus als je van plan was om een weekje echt te verdwijnen, dan zal je toch je dataverbinding uit moeten zetten.
- Voor het vangen van vis heb je een vergunning nodig, maar die kan je in Noorwegen en Zweden langs de weg bij lokale winkeltjes kopen. Dat is overigens makkelijker dan het daadwerkelijk vangen van vis wat de mannen niet gelukt is.
- Naast onze homebrew ontbijtjes en verse harde groenten hadden we ook gewoon Adventure Food mee. Wij zijn in elk geval fan van het chocolademousse toetje!
- Een reiszonnepaneel met powerbank is top! We hebben er dagelijks onze telefoon/e-reader mee opgeladen en ook de accu van de firepit.



Met een glimlach op ons gezicht en het zachte knisperen van het kampvuur nog in ons hoofd, weten we dat dit avontuur voor altijd een bijzondere herinnering zal blijven.

PAKLIJST

Deze artikelen moet je zeker niet vergeten als je op een vergelijkbaar avontuur gaat:

- Kompas
- Waterfilter
- Hakbijl
- Houtzaag
- Adventure food en fruitkeks
- Biolite Firepit
- Zonnepaneel + powerbank
- Victorinox zakmes
- Waterkluis
- EHBO set
- Antimuggen spray
- Regenkleding
- Drybag
- Lichtgewicht tent
- Lichtgewicht slaapmatje/slaapzak
- Waterbestendige lucifers of firesteel
- Thermosfles
- Biologisch afbreekbare zeep
- Hoofdlamp
- Slaapmasker

Voor al jouw outdoor-artikelen ga je naar

SPORTSPECIALIST
SUNNYCAMP

Slotlaan 177, 3701 GD Zeist | www.sunnycamp.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 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 losser 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

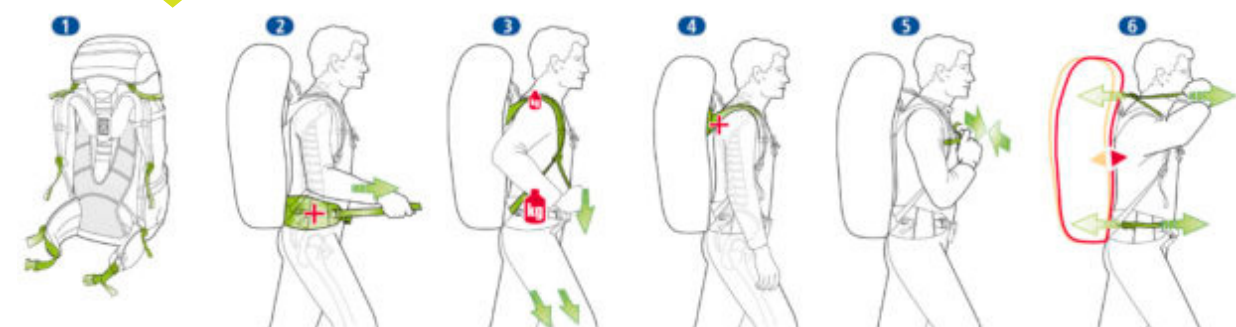
liter moeten daarom als volgt worden ingepakt:

- 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.

BRON: www.deuter.nl (2023)



VICTORINOX

HUNTSMAN



VICTORINOX

**WIE OP ALLES VOORBEREID
WIL ZIJN, NEEMT ER ALTIJD
EEN MEE.**

FROM THE MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE™
ESTABLISHED 1884

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 Footbox 2D Foot Scan, waarmee we de lengte, breedte en voetboog in kaart brengen. Met behulp van een ingebouwde podoscop analyseer 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.



SPORTSPECIALIST
SUNNYCAMP