

BUITEN GEWOON GOED

M A G A Z I N E

Gratis
AANGEBODEN DOOR:



VAN DUINKERKEN

De voorjaars **Citytrips** van Outdoor Experts

Noodpakketten

Wat heb jij nodig in een noodsituatie?

Klaar voor de lente

Met deze tips zorg je ervoor dat je niet alleen comfortabel, maar ook veilig aan je eerste lange tochten van het jaar begint.

Wandelspecial

Bereid je voor op het wandelseizoen.

Lente

Inhoud.



Buiten Gewoon Goed Magazine is een uitgave van Outdoor Experts



Column Salt 5
Klaar voor de lente 6
De voorjaarscitytrips van Outdoor Experts 10
Jouw Outdoor Expert 21
Noodpakketten 29
De Outdoor Experts wandelspecial 35
Column podologie 45

Lente 2026 | nr. 25

BUITEN GEWOON GOED is een outdoor lifestyle magazine dat vier keer per jaar verschijnt. Elke editie biedt het magazine artikelen over alles wat te maken heeft met reizen, outdoor, productnieuws, tips, weetjes en nog veel meer op het gebied van lifestyle en outdoor lifestyle.

Uitgever: ANWR-GARANT Nederland B.V.
Productie: Adcommunicatie.nl
Chris Thielen | Rik Aarts
Hoofredactie: Eddy Huissoon
Redactie: media@outdoorspecialist.nl
Vormgeving: Chris Thielen | Adcommunicatie
Drukwerk: Adcommunicatie
Oplage: Ca. 22.000 exemplaren
Verspreiding: Controlled Circulation
Adverteerders: Eddy Huissoon
Eddy.huissoon@anwr-garant.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen worden in een geautomatiseerd gegevensbestand, openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. ©2025

Klaar voor de lente

Wanneer de winterse grijsheid plaatsmaakt voor de eerste milde lentedagen, trekt men massaal de wandelschoenen weer uit de kast. Maar zijn die schoenen eigenlijk nog wel in topconditie? Met deze tips zorg je ervoor dat je niet alleen comfortabel, maar ook veilig aan je eerste lange tochten van het jaar begint.

Noodpakketten, wat heb jij nodig in een noodsituatie?

Help, we worden allemaal geadviseerd om een noodpakket aan te schaffen... Is dit niet iets voor complotdenkers of wappies, is het niet allemaal bangmakerij? Wij denken van niet. Maar wat moet je precies doen, en wat hoort er in een dergelijk noodpakket te zitten? Outdoor Experts zet het graag voor je op een rij.





De voorjaarscitytrips van Outdoor Experts

10.

Een citytrip is de ideale manier om in een lang weekend de cultuur, geschiedenis en lokale sfeer te ontdekken in een stad naar keuze. Om je alvast op ideeën te brengen, heeft Outdoor Experts haar city trip top 5 voor het voorjaar samengesteld. Waar ga jij dit jaar heen?



29.



35.

De Outdoor Experts wandelspecial

Wat heb jij nodig om jouw wandelavontuur goed voorbereid te beginnen? Outdoor Experts geeft je de beste outdoorproducten van 2026, shop ze lokaal bij jouw outdoor experts of online. Ook maak je weer kans op prachtige prijzen, puzzel mee en misschien ben jij een van de gelukkigen!



Salt Trail Notes

Geen dikke gidsen. Geen eindeloze scroll. Gewoon pure inspiratie in één klik. De Salt Trail Notes zijn compacte avonturen voor avontuurlijke zielen, natuurjunkies en nieuwsgierige aagjes. Elke editie neemt je even mee in een nieuwe wereld, vaak inclusief routetips, zodat je niet alleen droomt... maar ook gaat.

Scan de QR-code en download ze gratis.





Ik betrapte mezelf er laatst op dat ik door mijn eigen buurt liep alsof ik een bezorgrobot was: efficiënt, doelgericht, ogen op de stoeptegels. "Lekker buiten geweest", hield ik mezelf voor. Maar dichtbij wordt snel behang. Je kent de bochten, de bakker, het irritante paaltje. Je wordt een lokale expert en tegelijk... een beetje blind.

COLUMN

Natasha Bloemhard

Op de kaart van je eigen achtertuin

Totdat ik een aantal jaren geleden met Alastair Humphreys sprak. Ooit de man van grote expedities, later juist de pleitbezorger van het nabije. Het woord 'micro-adventures' komt uit zijn koker. Voor zijn boek *Local* (2024) maakte hij een kaart van zijn woonomgeving, verdeelde die in 400 vakjes van één vierkante kilometer en bleef een jaar lang binnen die grenzen. Elke week trok hij een vakje: gaan, kijken, opnieuw ontdekken. Het ging hem niet om mooie natuur of verre bestemmingen, maar om houding. "Nieuwsgierigheid is de sleutel", zei hij. Het verschil zit niet buiten je, maar in je aandacht. Want hoeveel van ons leven lopen we eigenlijk op routine? We zoeken avontuur alsof het een exotisch product is dat je alleen in verre landen kunt kopen. Alsof je pas écht leeft als je een boardingpass in je hand hebt en je shampoo in een doorzichtig ziplockje zit. Terwijl je in je eigen wijk waarschijnlijk nog nooit die ene steeg bent ingelopen.

Die trap naar dat uitzichtpunt niet hebt gepakt. Dat park niet bent doorgelopen tot het einde, waar het ineens rafelig wordt en je het gevoel krijgt dat je ergens bent waar je eigenlijk niet hoort (spoiler: je hoort er prima). En hij zei nog iets dat bleef plakken bij me: "Een tekort aan taal leidt tot een tekort aan aandacht." Waarmee hij bedoelde dat als je geen naam hebt voor wat je ziet, glijdt het van je af. Vogel. Boom. Paddenstoel. Klaar. Maar zodra je het opzoekt, krijgt het gewicht. Verhaal. Verband. Reikwijdte. Dan wordt een 'gewone' vogel ineens een wereldreiziger met een onwaarschijnlijk CV.

Ik besloot zijn idee over te nemen, geen 400 vakjes op de kaart maar één vak van een vierkante kilometer rondom mijn eigen huis. En precies dát gevoel, dat je normaal pas na een trip hebt, kreeg ik gewoon thuis: alsof ik iets ontdekte. Het ging niet om de plekken, maar om de stand waarin je loopt. Niet om je stappen te halen, maar om je ogen te voeren. Dus als je denkt: mijn omgeving is niet spannend... dan is dat het punt. Spannend is geen eigenschap van een plek. Spannend is een eigenschap van jouw aandacht.

Dus: maak van je woonomgeving weer een onbekend land. Zet je telefoon stil. Leer de naam van één boom. Loop eens 's avonds of hang (stiekem) eens een hangmat tussen de bomen in het park dicht bij je huis. Je hoeft niet verder te gaan, maar wel anders leren kijken. En maak foto's. Ik maakte deze foto vanuit mijn eigen huis: het silhouet van de schoorsteen op het huis van mijn overbuurman tegen een vlammeende zonsopgang. Op de foto lijkt het wel een uitkijktoren aan de rand van een meer. Om met de woorden van Albert Einstein af te sluiten: "When you change the way you see, the things you see change."

Natasha Bloemhard | Oprichter Salt

We Are Salt
f @saltmagazine

BUITEN
GEWOON
GOED



DE VOORJAARS ✓ CHECK

Klaar voor de lente

Wanneer de winterse grijsheid plaatsmaakt voor de eerste milde lentedagen, trekt men massaal de wandelschoenen weer uit de kast. Maar zijn die schoenen eigenlijk nog wel in topconditie? En is je uitrusting wel voorbereid op de verraderlijke temperatuurwisselingen van het vroege voorjaar? De overgang van maart naar april is hét moment voor een grondige lentecheck.

Met deze tips zorg je ervoor dat je niet alleen *comfortabel*, maar ook *veilig* aan je eerste lange tochten van het jaar begint.



De basis: geef je schoenen de aandacht die ze verdienen

Je wandelschoenen hebben de afgelopen maanden waarschijnlijk of stilgestaan in een stoffige kast, of zware klappen gekregen van modder en strooizout. In beide gevallen is onderhoud belangrijk. Leer en nubuck zijn natuurproducten; als ze uitdrogen, ontstaan er haarscheurtjes die de waterdichtheid en steun van de schoen onherstelbaar kunnen beschadigen.

Begin met een grondige schoonmaakbeurt. Verwijder de veters en de binnenzolen en borstel het oppervlakkige vuil weg. Gebruik lauw water voor hardnekkige modder. Zijn je schoenen voorzien van een Gore-Tex membraan? Spoel dan ook de binnenkant eens uit om zoutkristallen uit transpiratie te verwijderen; dit herstelt het ademend vermogen.

Na het drogen (nooit bij de verwarming!) is het tijd voor voeding en bescherming. Gebruik een hoogwaardige impregneerspray of een conditioner die geschikt is voor jouw type leer. Vergeet ook niet het profiel van de zool te controleren: heb je nog voldoende grip voor die onvermijdelijke modderige voorjaarspaden?

Het laagjessysteem: meebewegen met de zon

Het grootste struikelblok voor de voorjaarswandelaar is de temperatuur. In de volle zon en uit de wind kan het eind maart aanvoelen als een warme zomerdag, maar zodra de zon achter een wolk verdwijnt of je een schaduwrijk bos inloopt, daalt de gevoelstemperatuur direct.

De oplossing is het drie-lagen-systeem, maar dan in de lente-variant. De dikke winterjas kan definitief naar de zolder. Kies in plaats daarvan voor een technische basislaag van merinowol of synthetisch materiaal dat vocht snel afvoert. De isolatielaag mag in dit seizoen iets dunner: een lichtgewicht fleece of een dunne 'puffy' jas die je gemakkelijk in je rugzak propt.

De buitenlaag is in het voorjaar bij voorkeur een softshell. Deze biedt voldoende bescherming tegen de frisse lentewind en een lichte bui, maar ademt veel beter dan een volledig waterdichte hardshell. Zo voorkom je dat je tijdens die eerste pittige klim oververhit raakt.



JOUW FAVORIETE

Outdoor Magazine



5 nummers
€ 14,95

of scan de QR-code



TIJDVOORTIJDSCRIFTEN.NL/OUTDOOR

Bike explorer
magazine voor de
avontuurlijke fietser

BERGEN
inspiratie voor
bergwandelaars

Wandel
voor de reisplanner
wandelaar



Voorkom de **lenteblaar**

Niet alleen je uitrusting, maar ook je voeten moeten weer wennen aan het maken van meer kilometers. Na een winter op soepele sneakers of pantoffels is de huid van de voeten vaak zachter geworden. De gevreesde lenteblaar ligt op de loer bij de eerste tocht van twintig kilometer.

Controleer je wandelsokken kritisch. Sokken met dunne plekken of harde naden door veelvuldig wassen zijn de grootste boosdoeners voor blaarvorming. Investeer in een nieuw paar merinowollen sokken; deze reguleren de temperatuur perfect tijdens de wisselingen van de dag en houden de huid droger dan katoen. Heb je last van gevoelige plekken? Begin dan preventief met het insmeren van je voeten met een speciale voetcrème om de huid soepel en weerbaar te maken.

Luister naar **jezelf**

Tot slot: vergeet jezelf niet. De motivatie is in de lente vaak groter dan de fysieke conditie. Bouw je afstanden geleidelijk op. Die eerste tocht van dertig kilometer door de Limburgse heuvels klinkt aantrekkelijk, maar je pezen en gewrichten hebben tijd nodig om weer aan de belasting te wennen.

Bij Outdoor Experts vind je alles wat je nodig hebt om van deze lente een seizoen vol buitenmomenten te maken. Een samenwerking tussen de beste lokale outdoor experts en de meest betrouwbare premium merken.

Rugzak-audit: wat gaat er mee?

Een nieuwe ronde, een nieuwe rugzakindeling. De zware thermosfles met hete thee mag plaatsmaken voor een drinksysteem of bidon, aangezien hydratatie belangrijker wordt naarmate de zon aan kracht wint. Maar let op: vergeet de zonnebrandcrème niet. De voorjaarszon is sterker dan je denkt en juist in deze periode, wanneer je huid nog geen pigment heeft opgebouwd, verbrand je razendsnel.

Een ander essentieel item in je lentekit is de tekenpen. Zodra de temperatuur boven de 7 graden Celsius uitkomt, worden teken actief. In maart en april, wanneer we vaak door ontwakende natuur lopen, is het risico op een tekenbeet aanwezig. Zorg dat je een tekentang of -kaart binnen handbereik hebt in het voorvak van je tas.



JOUW AVONTUUR BEGINT HIER



De voorjaars Citytrips van Outdoor Experts

Een citytrip is de ideale manier om in een lang weekend de cultuur, geschiedenis en lokale sfeer te ontdekken in een stad naar keuze. Populaire activiteiten omvatten winkelen, historische bezienswaardigheden bezoeken en het proeven van lokale specialiteiten. De tijd van urenlang in de rij staan voor de Eiffeltoren of over de koppen lopen in Barcelona kunnen we achter ons laten. Dit jaar gaat de echte ontdekkingsreiziger voor steden met karakter, een rauw randje of verborgen elegantie die nog niet ontdekt zijn door het massatoerisme.

In plaats van de voorspelbare steden die vaak gekozen worden voor citytrips, is Outdoor Experts op zoek gegaan naar leuke en interessante alternatieve plaatsen. Dus geen Barcelona, Parijs, London, Valencia, Rome of Praag, maar wel steden die leuk zijn om te bezoeken, genoeg inhoud hebben om enkele dagen te vertoeven en natuurlijk voldoende vertier om er een echt leuke trip van te maken. De trips zijn voor iedereen goed te doen. Ze zijn al redelijk drukbezocht, maar veel minder dan de bekende en geijkte steden.

De echte citytripper pakt kansen die anderen laten liggen. Wil je een stedentrip vol avontuur én voor een lage prijs? Kies dan voor een vlucht op een rustige dinsdag of woensdag (in plaats van de dure vrijdagmiddagvlucht), bij voorkeur vanaf een kleinere, lokale luchthaven. Reis licht, met alleen een trolley, zodat je zonder gedoe bij de bagageband meteen op pad kunt. Zo trap je als eerste met een huurfiets door de straten van Boekarest of wandel je door de sfeervolle steegjes van Girona.

Een geslaagde citytrip begint met een slimme voorbereiding. Kies een bestemming die bij je past. Ga je voor cultuur, shoppen of gewoon goedkoop uitje? Boek je overnachtingen en gebruik apps of websites zoals Tripit, Visit a City of Baja Bikes om je highlights slim te plannen, maar laat ook ruimte voor spontaniteit.

Wat is er fijner dan een espresso op een lokale foodmarkt of op een verborgen dakterras? Of je nu gaat voor een goedkope early bird-boeking of een impulsieve last-minute, check altijd even het reisadvies van de Rijksoverheid. Goed voorbereid ontdek jij zonder zorgen of gedoe de stad van je keuze en kun je optimaal genieten. Er is nog zoveel moois te zien op de wereld!

Om je alvast op ideeën te brengen, heeft Outdoor Experts haar *citytrip top 5 voor het voorjaar* samengesteld. Waar ga jij dit jaar heen?



LOWA

ADVENTURE UNFOLDS WITH YOU.

It starts with a single step, and turns into thousands. A relentless push in your pursuit to go the distance. When every mile brings you closer to something greater.



UNFOLD YOUR JOURNEY with
LOWA EXPLORER GTX MID Ws.



1. Lissabon



PORTUGAL

“De Stad van de Zeven Heuvels”

Hoewel bekend, behoudt Lissabon haar authentieke charme als je de wijken achter de toeristische tram 28 opzoekt. In 2026 zijn de 'docas' aan de Taag omgetoverd tot hotspots. De mix van fado, pastelkleurige tegels en een heerlijk zeebriesje maakt dit een tijdloze ervaring.

Anno 2026 laat Lissabon zien dat ze veel meer is dan een Ansichtkaart vol gele trams en steile klimmetjes. De 'Stad van de Zeven Heuvels' heeft de blik op het water gericht. Hier mengt de melancholie met de moderne urban vibe. Het leukste ontdek je op de fiets, liefst met een beetje elektrische hulp, zoals bij Baja Bikes. Het best bewaarde geheim van 2026? De Docas. Wat ooit vergeten pakhuizen aan de Taag waren, is nu het kloppende hart van hip Lissabon. Fiets langs de rivierkade van Cais do Sodre naar Belem en je rolt langs een aaneenschakeling van industriële hotspots, van pop-up galeriën tot terrassen



waar de vinho verde rijkelijk vloeit. De mix van de iconische pastelkleurige tegels (azulejos) en de rauwe, vernieuwde havenarchitectuur geeft de stad een uniek, tijdloos karakter.



“Lissabon heeft de perfecte balans gevonden tussen haar nostalgie en een bruisende toekomst. Het is een plek waar je ‘s ochtends geschiedenis snuift in een paleis en ‘s middags de wind in je haren voelt langs de Taag.”

Natuurlijk, de Alfama is prachtig, maar de echte magie van Lissabon vind je in de wijken die net buiten het vizier van de gemiddelde toerist liggen. Trek je wandelschoenen aan en dwaal door de achterafstraatjes van Graea of Arroios. Hier hoor je de fado nog vanuit openstaande ramen klinken en vind je lokale taveernes waar je voor een paar euro de beste bacalhau eet.





2. Kopenhagen



Hoofdstad van ‘Hygge’ en Design”

Als er een stad is die in 2026 de blauwdruk levert voor de toekomst, dan is het Kopenhagen. Hier is duurzaamheid geen modewoord, maar een levensstijl die je voelt bij elke stap. De Deense hoofdstad is een plek waar strak Scandinavisch design, een revolutionaire keuken en het wereldberoemde gevoel van hygge (gezelligheid) samensmelten tot de ultieme stedelijke ervaring. In Kopenhagen ben je geen toerist, maar een onderdeel van een geoliede, groene machine die opvallend relaxed voortbeweegt.

“De Deense hoofdstad is een plek waar strak Scandinavisch design, een revolutionaire keuken en het wereldberoemde gevoel van hygge (gezelligheid) samensmelten.”

Fiets over de Cykelslangen (de Fietsslang), een iconische oranje fietsbrug die je hoog boven de haven van de ene naar de andere wijk tilt. Je eerste stop?



Verken de vrijstad Christiania, de hippe Meatpacking District (Kedbyen) en geniet van de Scandinavische keuken. Het is strak, schoon en ongelooflijk inspirerend. Deze zelfverklaarde autonome enclave is in 2026 nog steeds een fascinerend contrast met de rest van de stad; een kleurrijk doolhof van zelfbouwers, kunstgaleriën en een origineel randje dat je nergens anders in Europa vindt.

Zodra de maag begint te rammelen, zet je koers naar Kedbyen, het Meatpacking District in de wijk Vesterbro. De witte tegels van de oude slachthuizen vormen nu het decor voor de hipste restaurants en bars van de stad. Hier proef je de ‘New Nordic Cuisine’: van innovatieve visgerechten bij Fiskebar tot de beste ambachtelijke pizza’s. Het is rauw, industrieel en dé plek waar de Kopenhagenaar zijn avond begint.

Kopenhagen laat zien dat een groene toekomst ook heel erg leuk en sexy kan zijn. Het is de plek waar je geïnspireerd raakt op elke straathoek, waar de koffie altijd precies de juiste temperatuur heeft en waar de wind in je haren je het gevoel geeft dat je de hele wereld aankunt.

3. Lucca

“Het Ommuurde Geheim van Toscane”

Laat de drukte van Florence achter je en kies voor Lucca. Deze stad is volledig omringd door brede, groene stadsmuren waar je overheen kunt fietsen of wandelen. Het is een oase van rust met prachtige pleinen (zoals de Piazza dell'Anfiteatro) en een authentieke Italiaanse sfeer. Welkom in Lucca, het best bewaarde geheim van Toscane. Waar Florence bruist van de energie, is Lucca een warme omhelzing die je uitnodigt om te vertragen en te genieten van de 'kunst van het nietsdoen'.

Lucca is uniek omdat het volledig wordt omarmd door vier kilometer aan intacte, 16e-eeuwse stadsmuren. Maar dit zijn geen kille verdedigingswerken; de muren zijn getransformeerd tot een prachtig, zwevend stadspark. Het is de plek waar de lokale bevolking wandelt, jocht en fietst onder het bladerdak van eeuwenoude bomen. Het geeft de stad een intiem en veilig gevoel, als een eiland van rust in het hart van Italië.

In Lucca is vervelen simpelweg geen optie, want de stad barst van de bijzondere ervaringen. Begin je dag als een echte local door een tocht over die iconische stadsmuren te maken; met de rode daken aan je ene zijde en de glooiende Toscaanse heuvels aan de andere, ervaar je de stad vanuit een uniek perspectief. Daal daarna af naar het hart van het centrum om te dwalen door de sfeervolle, autovrije steegjes, waar de geur van versgebakken buccellato je naar ambachtelijke bakkerijen en unieke boetiekjes leidt.



Een absolute must is het beklimmen van de Torre Guinigi, waar je tussen de eeuwenoude eiken op het dak geniet van een spectaculair uitzicht, om vervolgens naar te strijken op de Piazza dell'Anfiteatro. Dit ovale plein, gebouwd op de resten van een Romeins theater, is de perfecte plek voor een espresso of Aperol Spritz terwijl het Italiaanse dagelijks leven aan je voorbijtrekt. En voor de cultuurliefhebbers: treed in de voetsporen van de legendarische componist Puccini in zijn geboortehuis of sluit je dag af met een intiem opera-optreden dat de geschiedenis van Lucca tot leven brengt.

“Lucca is een stad die je niet alleen bezoekt, maar die je voelt. Het is de perfecte plek voor wie op zoek is naar de authentieke Italiaanse sfeer, zonder de haast van de grote steden. Ga op pad, bestel een ijsje en laat Lucca je betoveren.”



ITALIË





GOEDE WEGEN GAAN VERDER

Van trail tot stad – onze producten zijn geschikt voor allerlei activiteiten.

GREEN
SHAPE

GRÜNER
KNOPF
SOCIAL, ÖKOLOGISCH, STAATLICH
UNABHÄNGIG ZERTIFIZIERT



€ 120,-

Escape Light Regenjack Dames

- waterdicht, winddicht en ademend
- kap kan in de kraag worden opgeborgen

GREEN
SHAPE

GRÜNER
KNOPF
SOCIAL, ÖKOLOGISCH, STAATLICH
UNABHÄNGIG ZERTIFIZIERT



€ 90,-

Skomer bermuda short Dames

- sneldrogend en onderhoudsvriendelijk
- elastisch en flatterend voor het figuur
- basismateriaal overwegend van gerecycled polyester gemaakt

GREEN
SHAPE

GRÜNER
KNOPF
SOCIAL, ÖKOLOGISCH, STAATLICH
UNABHÄNGIG ZERTIFIZIERT



€ 47,-

Neyland T-shirt Dames

- geurremmend, sneldrogend, onderhoudsvriendelijk
- met modieuze print aan voorzijde
- gemaakt van natuurlijke en duurzame grondstoffen

GREEN
SHAPE

GRÜNER
KNOPF
SOCIAL, ÖKOLOGISCH, STAATLICH
UNABHÄNGIG ZERTIFIZIERT



€ 120,-

Escape Light Regenjack Heren

- hood kan in de kraag worden opgeborgen
- waterdicht, winddicht en ademend

GREEN
SHAPE

GRÜNER
KNOPF
SOCIAL, ÖKOLOGISCH, STAATLICH
UNABHÄNGIG ZERTIFIZIERT



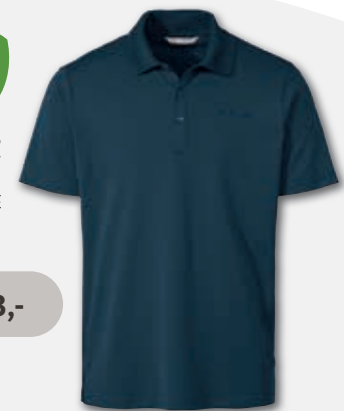
€ 78,-

Farley V Bermuda Shorts Heren

- onderhoudsvriendelijk en sneldrogend
- met zonnebescherming UPF 50+

GREEN
SHAPE

GRÜNER
KNOPF
SOCIAL, ÖKOLOGISCH, STAATLICH
UNABHÄNGIG ZERTIFIZIERT



€ 63,-

Essential poloshirt Heren

- sneldrogend, onderhoudsvriendelijk en geurremmend
- licht getailleerde pasvorm
- bijna volledig van gerecycled polyester gemaakt



4. Haarlem

“De “Kleine Broer” van Amsterdam”

NEDERLAND

Waarom zou je jezelf door de toeristenmassa's van de hoofdstad wurmen als het echte Nederlandse stadsleven slechts een kwartiertje verderop ligt? Prachtige hofjes, de beste winkelstraten van Nederland en het strand van Zandvoort op fietsafstand. Het is de ideale stad voor wie cultuur wil combineren met rust en ruimte. Haarlem, in 2026 officieel de lieveling van de 'slow travel'-beweging, biedt alles wat Amsterdam heeft: grachten, historie en cultuur, maar dan met een ademruimte waar je u tegen zegt. Het is de stad van de verborgen pareltjes, de beste boetieks en de ziltige zeelucht die je al kunt ruiken.

Haarlem staat wereldberoemd om haar hofjes. Deze middeleeuwse oases van rust liggen verscholen achter zware deuren in het drukke centrum. Fiets door de smalle straatjes en parkeer je stalen ros voor een wandeling door het Hofje van Bakenes of het Teylers



Hofje. Het contrast tussen de gezellige stadsdrukke en de serene stilte achter de muren is de ultieme Haarlem-ervaring.

“Haarlem is de stad die bewijst dat groter niet altijd beter is. Haarlem is intiemmer, culinair hoogstaand en biedt de perfecte balans tussen de dynamiek van de Randstad en de rust van de natuur.”

Wat Haarlem echt uniek maakt, is de ligging. Je start je dag met een koffie op de Grote Markt, met uitzicht op de imposante St. Bavokerk en het historische stadhuis. Maar zodra de zon doorbreekt, doe je wat elke Haarlemmer doet: je springt op de fiets. In minder dan een half uur trap je door de prachtige duinen van het Nationaal Park Zuid-Kennemerland zo het strand van Zandvoort of Bloemendaal op. Die combinatie van stedelijke cultuur en de rauwe vrijheid van de kust is onverslaanbaar.



10.000^{MM}
WATER COLUMN



Deze mooie dames parka van killtec is multi inzetbaar en ideaal voor het voorjaar. De stof is niet alleen soepel en lichtgewicht maar ook nog eens wind en waterdicht! Verder is de parka vrij van PFAS en is gemaakt van gerecyclede componenten. De KOS 35 dames parka ligt in de winkels al vanaf **99,95** en komt in 6 mooie voorjaars kleuren in de maten 36 t/m 50.



43936 KOS 35

killtec[®]

YOUR RELIABLE PARTNER

OUTDOOR EVERYDAY.

KILLTEC.DE

Voel de vrijheid bij elke stap

Maier Sports staat voor hoogwaardige outdoorkleding en is dé broekenspecialist voor elk lichaamstype. Met een perfecte pasvorm, slimme details en bewegingsvrijheid ervaar je het verschil bij elke stap, of je nu door bossen trekt of bergen beklimt. Daarbij gaat kwaliteit hand in hand met een sterke toewijding aan duurzaamheid, zodat je niet alleen goed gekleed bent, maar ook bewust kiest.

maier sports MOVES YOU



Alle Broeken ontdekken:
maier-sports.com/nl-nl





“Oudheid ontmoet Urban Vibes”

Athene is meer dan alleen de Akropolis. Anno 2026 is de stad een broedplaats voor street art en moderne gastronomie. Wandel door de wijken Psiri en Koukaki voor een alternatieve sfeer, waar eeuwenoude ruïnes het decor vormen voor de meest hippe horeca.

Athene is dan ook alles behalve stoffig zoals geschiedenisboeken doen vermoeden. Tegenwoordig is Athene de plek waar marmeren tempels en rauwe urban vibes naadloos in elkaar overvloeien. Terwijl de Akropolis nog altijd majestueus boven de stad uittorent, vind je aan de voet ervan een moderne metropool die bruist van de creativiteit en gastronomie.

Wie op zoek is naar kleur, moet naar Psiri. Ooit een buurt van ambachtslieden, nu een levendig doolhof van street art en alternatieve boetieks. Wandel door de

smalle straatjes en laat je verrassen door gigantische muurschilderingen die politieke en sociale verhalen vertellen of juist onopvallende sfeervolle steegjes.

Aan de andere kant van de Akropolis ligt Koukaki, een wijk die de afgelopen jaren is getransformeerd tot een gastronomisch paradijs. Hier tref je geen toeristenmenu's, maar authentieke mezedes (Grieks voor tapas) en natuurlijke de wijnen. De sfeer is ontspannen en vrij. Hier geniet je met een cocktail in de hand van een prachtig uitzicht op de verlichte ruïnes van het Parthenon.

“Athene heeft zichzelf opnieuw uitgevonden. Het is de perfecte mix van een ‘openluchtmuseum’ en een moderne rebelse stad die je blijft verrassen.”

Klaar voor vertrek?

De wereld ligt aan je voeten en de steden uit onze Citytrip Top 5 wachten om door jou ontdekt te worden. Of je nu kiest voor de groene stadsmuren van Lucca of een van de andere verborgen parels: een onvergetelijke reis begint met de juiste uitrusting.

 **OUTDOOR-EXPERTS.NL**

Met de juiste gear op zak wordt jouw volgende stedentrip gegarandeerd een succes. Geen clichés, maar echte ervaringen. Welke stad ontdek jij als eerste? Deel je belevenissen met ons via Facebook of Instagram.

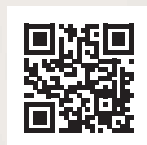




WORD ABONNEE



Meer
informatie



Of ga naar
trailrunningmagazine.com



Van Duinkerken

De grootste outdoorexpert in de regio. Bij ons is vrije tijd blije tijd! Wij staan klaar om jouw favoriete actieve vrijetijdsbesteding nóg leuker te maken. Met inspiratie, informatie, professionele, gastvrije en persoonlijke service en natuurlijk de allerbeste producten.

Of je nu gaat kamperen, een paar fijne wandelschoenen zoekt of je sportprestaties wilt verbeteren: voor ons is iedere vraag het begin van een nieuw avontuur. Kom langs en maak kennis met ons uitgebreide assortiment.

Wij zijn zeven dagen per week geopend. Op zaterdag en zondag ben je van harte welkom in onze horeca-corner. Je vindt ons centraal gelegen in het midden van het land, aan de A28 op slechts vijf autominuten van knooppunt Hoevelaken. Parkeren doe je gratis voor de deur.



POWERED BY
OUTDOOR
EXPERTS

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

VAN DUINKERKEN - ARKERPOORT 1 - 3861 PS NIJKERK
WWW.VANDUINKERKEN.COM

**BUITEN
GEWOON
GOED**

Compleet en veelzijdig, dat is

Alles wat je maar kunt bedenken voor jouw actieve vrijetijdsbesteding én vakanties vind je bij ons. Of je nu gaat kamperen, wandelen, backpacken, sporten, barbecueën of skiën: je gaat goed uitgerust op pad.



VAN DUINKERKEN

Ontdek alles voor jouw volgende caravan-avontuur!

Ervaar de vrijheid om te gaan en staan waar je wilt, om wakker te worden met het gezang van vogels of het uitzicht op een nieuw landschap. Met een caravan heb je het comfort van thuis en is het volop genieten, of je nu kiest voor een weekendje weg of een lange vakantie. Bij ons vind je een ruim aanbod van nieuwe en gebruikte caravans van de topmerken Fendt en Hobby.

In onze showroom kun je de verschillende modellen op je gemak bekijken. Natuurlijk adviseren we je graag bij het vinden van de caravan die past bij je wensen. Naast caravans kun je bij ons ook terecht voor een groot assortiment voortenten, luifels en caravan-accessoires.

In onze moderne caravanwerkplaats werkt een team van ervaren monteurs dat gespecialiseerd is in het onderhouden, repareren en rijklaar maken van caravans. Hun doel: zorgen dat jij zorgeloos en comfortabel van je vakantie kunt genieten.



Advies op maat

Je bent van harte welkom om vrij rond te neuzen in onze winkel. Er is altijd een medewerker in de buurt voor deskundig advies. Je kunt er ook voor kiezen om een persoonlijke winkelaafspraak te maken. Onze vakspecialisten staan voor je klaar en helpen je graag bij jouw zoektocht naar een nieuwe tent of caravan, schoenen of kleding.



Beleef de natuur

Met een tent kies je je eigen plek en voel je die heerlijke eenvoud: geen muren, geen grenzen, alleen de frisse lucht en het ritme van de natuur. Kamperen is vrijheid in zijn puurste vorm. Medio maart staan de tenten bij Van Duinkerken weer voor je klaar.

Ontdek alle mogelijkheden en laat je inspireren door onze complete collectie. Je vindt er een royale keuze aan tenten, van groot tot klein. Plus daarbij alle denkbare accessoires. Van meubels tot bestek en servies, van verlichting tot slaapzakken en matrassen. Advies nodig? Onze adviseurs staan je graag te woord, zodat je daarna goed voorbereid van je vrije tijd kunt genieten.

Bij ons vind je alles wat je nodig hebt voor jouw volgende wandelavontuur. Van schoenen en sokken tot broeken, shirts en jassen. Ga op ontdekkingstocht op onze uitgebreide wandelafdeling! Op de



kledingafdeling ontdek je modieuze, comfortabele én functionele outdoor- en sportkleding. Of je nu gaat hardlopen, tennissen, padellen, voetballen of hockeyen: wij hebben de juiste outfit voor jou. Ook voor bad- en strandkleding slaag je bij ons altijd! Voor dames, heren én kinderen hebben we bovendien casual kleding waarmee je goed gekleed voor de dag komt.

Goed gekleed
van top tot teen

Alles voor jouw
ultieme outdoor
avontuur



Onderhoud

Verleng de levensduur van je schoenen

Plan eenvoudig je afspraak

In alle rust de juiste keuze maken? Plan dan eenvoudig een persoonlijk adviesgesprek via onze website. Onze specialisten staan klaar om je op weg te helpen.



VAN DUINKERKEN

Wandelschoenen gaan langer mee met het juiste onderhoud. Ze behouden hun waterdichtheid en ademend vermogen. Een paar tips om je schoenen langer in goede conditie te houden:

- Impregneer je schoenen voor het eerste gebruik met een waterafstotende spray of speciale wax. Herhaal dit regelmatig.
- Maak je schoenen schoon na een wandeling. Gebruik hiervoor een borstel of reinigingsspray.
- Laat je schoenen op natuurlijke wijze drogen, niet in de zon en niet bij de verwarming.
- Haal de binnenzool eruit om te luchten en te drogen na gebruik, dit voorkomt nare geurtjes en schimmel.
- Poets je schoenen regelmatig met wax of ledervet.

“Bij ons vind je alle mogelijke onderhoudsproducten. Onze medewerkers laten je graag zien welk product het beste past bij jouw schoen.”

Goede wandelschoenen: onmisbaar voor elke stap

Comfortabel wandelen begint met de keuze van de juiste wandelschoen. Een goede schoen voorkomt blaren, overbelasting en vermoeide voeten en zorgt dat je met plezier blijft lopen.

De keuze van de juiste schoen is afhankelijk van de

wandelactiviteit die je gaat beoefenen.

We onderscheiden drie categorieën schoenen:

- **Categorie A:** licht en flexibel. Geschikt voor stadswandelingen, vlak terrein en dagelijks gebruik.
- **Categorie A/B:** allround en stabiel. Ideaal voor wandelingen door bos, over heide en licht heuvelachtig terrein.
- **Categorie B:** stevig en ondersteunend. Bedoeld voor meerdaagse tochten, ruiger terrein en wandelen met bekpakking.

Professionele voetscan: jouw voet, jouw schoen

Om te bepalen welke schoen je moet hebben, voeren wij een professionele voetscan uit. Deze scan brengt drukpunten, voetstand en afwijking nauwkeurig in beeld. Onze specialisten kijken daarbij verder dan alleen de schoen. Tijdens een persoonlijk adviesgesprek bespreken we je wandelgedrag, eventuele klachten en je loopstijl. Zo krijg je een schoenadvies dat écht bij je past.

Compleet advies: van schoen tot sok en kleding

Om volop te genieten van je wandeling is comfortabele en functionele kleding van belang. Dat begint met wandelsokken. Goede wandelsokken verminderen de wrijving tussen schoen en voet. Ze voeren transpiratievocht af, dragen bij aan de totale schokdemping en zorgen voor warmtecomfort.



Goede wandelkleding beschermt, ademt en is comfortabel. Een laagjessysteem biedt comfort door de ademende basislaag (vocht afvoeren), een isolatielaag (warmte vasthouden) en een beschermende buitenlaag (tegen wind en regen). Zo kun je je kleding aanpassen aan veranderende omstandigheden. Belangrijk is dat kleding je voldoende bewegingsvrijheid biedt en niet te strak zit. Handige details zoals zakken, verstelbare manchetten, capuchons en reflecterende elementen verhogen het gebruiksgemak en je veiligheid.



Voorbereid wandelen doe je met
VAN DUINKERKEN

**HANWAG
ALTA BUNION
II GTX**



**MEINDL
VAKUUM II
WEIT**



**INJINI
OUTDOOR
MIDWEIGHT
MINI-CREW**



**LOWA
INNOVO
GTX LO**



**HANWAG
KADURO
LIGHT GTX**



**MERRELL
MOAB SPEED
2 GTX**



**MERRELL
SPEEDARC
MATIS**



**MERRELL
MOAB SPEED
2 MID GTX**





De perfecte outdoor kleding, afgestemd op jouw wensen

De keuze van de juiste outdoor kleding hangt af van het soort avontuur waarvoor je kleding zoekt. Daarnaast spelen factoren zoals bewegingsvrijheid, reguleren van je lichaamstemperatuur, slijtvastheid, gewicht en pakvolume een rol.

Maar denk zeker ook aan praktische zaken zoals ventilatieritsen, zakken op handige plekken, reflecterende details voor zichtbaarheid en capuchons of manchetten die bescherming bieden.

Vergeet tot slot ook de weersomstandigheden niet. Die zijn van belang met het oog op wind- en waterdichtheid en ademend vermogen.

Ga je wandelen, trekken of watersporten, houd dan rekening met de waterdichtheid en het ademend vermogen van de kleding. Bij activiteiten bij koudere temperaturen, is isolatie van belang. Ga je klimmen, zorg dan voor kleding die rekbaar en slijtvast is. En ga je hardlopen, kamperen of backpacken? Let er dan op dat je kleding lichtgewicht en sneldrogend is.



Een passende rugzak voor je volgende avontuur

Er zijn veel verschillende rugzakken. Welke je kiest hangt af van wat je gaat doen. Voor dagtochten volstaat een rugzak met een inhoud van 15 tot 30 liter, licht en compact. Meerdaagse trektochten vragen om een rugzak van 40 tot 60 liter. Hierin heb je genoeg ruimte voor je tent, slaapzak en kleding.

Voor lange expedities of kampeertrips heb je een rugzak van minimaal 60 liter nodig, met extra compartimenten voor uitrusting en voedsel. Kies ook altijd een rugzak met goede ondersteuning en ventilatie om het draagcomfort te maximaliseren. Onze experts kijken graag met je mee, zodat je de juiste keuze maakt en je comfortabel aan je volgende avontuur kunt beginnen.





Alles voor jouw avontuur vind je bij

VAN DUINKERKEN



**JACK
WOLFSKIN
PRELIGHT
STRIDE**



**JACK
WOLFSKIN
WILDTRAIL**



**SPRAYWAY
TRAIL TEE**



**SPRAYWAY
TARN**



**SPRAYWAY
VECTIS**



**MAIER
HUANG
SHORTS**



**MAIER
INARA
SLIM**



**LEKI
LEGACY
LITE**

**LOWE ALPINE
AIRZONE TRAIL
CAMINO 37:42**

**OSPREY
ATMOS
AG LT 65**

**NIKWAX
FOOTWEAR
CLEANING
GEL REINIGER**

**& FABRIC
& LEATHER
PROOF
IMPREGNEER**



**NIKWAX
SUEDE
BORSTEL**





ACTIVITEITEN AGENDA VAN DUINKERKEN



**21 & 22
MAART**

**Openingsweekend
Kampeerseizoen bij
Van Duinkerken**

De start van het nieuwe kampeerseizoen. Onze tenten en complete kampeerafdeling staan weer volledig voor je klaar. Je bent van harte welkom om alles op je gemak te bekijken en je te laten inspireren voor het nieuwe seizoen. Kijk op onze website voor de openingstijden.

**1^e & 2^e
PAASDAG**

**Van Duinkerken
Pasen**

Op eerste paasdag zijn wij gesloten. Op tweede paasdag ontvangen we je graag tussen 10 en 17 uur. Kom in de stemming voor je volgende outdoor avontuur!

**ZATERDAG
18 APRIL**

**Het grote
Van Duinkerken
Wandelevent**

Onder deskundige begeleiding maak je natuurwandelingen met een gids of doe je, samen met je hond, mee aan een dog-walk. Op onze site vind je alle informatie. Meld je tijdig aan!

**MAANDAG
27 APRIL**

Koningsdag

Op Koningsdag 2026 zijn wij gesloten.

Als member van Van Duinkerken ontvang je meer

Als member van Van Duinkerken maak je deel uit van een community die houdt van buiten zijn, avontuur en kwaliteit. Daarom ontvang je regelmatig exclusieve voordelen: van speciale kortingen tot uitnodigingen voor events en acties die alleen toegankelijk zijn voor members. Ook houden we je als eerste op de hoogte van nieuwe collecties, tips van experts en inspiratie om alles uit jouw outdoor-ervaring te halen.

Jouw voordelen als member

- Exclusieve toegang tot speciale acties
- Voorrang op evenementen en workshops
- Extra voordeel op geselecteerde merken
- Persoonlijke aanbiedingen op maat
- Inspiratie & tips van onze productexperts

Ga naar onze site
en meld je nu aan.



VAN DUINKERKEN - ARKERPOORT 1 - 3861 PS NIJKERK

WWW.VANDUINKERKEN.COM

Noodpakketten

Wat heb jij nodig in een noodsituatie?

Help, we worden allemaal geadviseerd om een noodpakket aan te schaffen... Is dit niet iets voor complotdenkers of wappies, is het niet allemaal bangmakerij? Wij denken van niet. Het is een stukje voorbereiding voor als er zich een noodsituatie of ramp zou voltrekken. En in dat scenario zijn er twee situaties denkbaar: of je zit verplicht thuis, of je moet juist je huis uit. Maar wat moet je precies doen, en wat hoort er in een dergelijk noodpakket te zitten? Outdoor Experts zet het graag voor je op een rij.



De Rijksoverheid adviseert alle Nederlanders dringend om een noodpakket samen te stellen om de eerste 72 uur van een noodsituatie (zoals stroomuitval of ramp) zelfstandig door te komen. Het biedt bescherming wanneer hulpdiensten overbelast zouden zijn. Dit advies wordt ondersteund door het informatieboekje 'Bereid je voor op een noodsituatie'. Dit initiatief is onderdeel van een brede campagne om de zelfredzaamheid te vergroten. Weet wat je moet doen, waar je heen kan gaan, hoe je informatie kan krijgen. Gebruik de brochure om je voor te bereiden en leg het op een handige plek in je huis voor als het ooit nodig is.

Inhoud noodpakket

Een noodpakket is, de naam zegt het al, een verzameling spullen die je nodig hebt tijdens een noodsituatie. Het bevat essentiële zaken zoals onder andere kaarsen

en lucifers, zaklamp en radio op batterijen, extra reservebatterijen en een powerbank voor je mobiel. Zo kun je op de hoogte blijven van het laatste nieuws. Daarnaast bevat het houdbaar eten, drinkwater, waterfilters voor als er geen drinkwater meer voor handen is, een EHBO-kit, medicijnen, reservesleutels en warme en waterdichte kleding en dekens. Het liefst stop je alles in een waterdichte tas, zodat je deze ook eventueel snel kan meenemen als je uit je huis moet vluchten.

Laten we alles stap voor stap doornemen:



Licht, vuur, radio, mobiel en stroom

Om te beginnen heb je een goede zaklamp nodig. Een zaklamp is essentieel in een noodpakket voor veiligheid en overzicht tijdens stroomuitval of evacuaties in het donker. Het maakt navigeren mogelijk, helpt gevaren te identificeren en dient als signalering (SOS-functie) voor hulpdiensten. Ook een hoofdlamp kan heel handig zijn omdat dan je handen vrij hebt. Tot slot is een lantaarn handig als basisverlichting. Controleer regelmatig of de batterijen nog werken en bewaar een reservevoorraad batterijen. Zorg dat je verlichting waterbestendig en robuust is, zeker als het pakket ook voor evacuatie bedoeld is.

NEBO DAVINCI 800L FLEX OPLAADBAAR ZAKLAMP
€39.⁹⁵



OUTDOOR EXPERTS TIP

Ook al is het advies voor batterijen gaan wij graag voor een zaklamp die zowel op batterij werkt als oplaadbaar. Het voordeel van oplaadbaar is dat deze ook als powerbank kan functioneren en/of via een aparte powerbank kan worden bijgeladen. Met een indrukwekkende 800 lumen, vier veelzijdige lichtstanden en 3x zoom past deze zaklamp zich aan elke situatie aan en zorgt hij voor precisieverlichting en energiebesparing. De lamp heeft een geanodiseerd aluminium behuizing wat hem licht en ongelooflijk duurzaam maakt. Deze zaklamp is klaar voor alle weersomstandigheden.

Kaarsen met veel branduren zijn ook een optie voor basisverlichting. Nadeel is wel de veiligheid door het brandgevaar. Stormproof lucifers in een waterdichte container met rubber afdichting en schroefdop zijn aan te bevelen. De Uco Stormproof Match Kit is wind- en waterproof en branden maar liefst 15 seconden. Ze ontbranden zelfs bij een korte onderdompeling in water of zand. Ideaal voor het starten van een

NEBO 10K POWERBANK
10.000 mAh
€34.⁹⁵

OUTDOOR EXPERTS TIP



30

BUITEN GEWOON GOED



Erwin
Outdoor-experts.nl
OUTDOOR EXPERTS



Weten hoe je een vuurtje start?
Outdoor Experts legt het je uit, bekijk de video hier.



vuurtje met natuurlijke materialen. Ook een firesteel (magnesium stick) is erg geschikt voor het maken van vuur in allerlei situaties. Samen met de RVS schrapper worden vonken gemaakt van zo'n 3000°C.

Aanmaakhoutjes die zijn gemaakt van dennenbomen met een heel hoog harsgehalte, zijn zeer licht ontvlambaar en goed te gebruiken in combinatie met de firesteels. Oorspronkelijk gemaakt voor het leger, maar een firesteel is overal te gebruiken, voor elke outdoor activiteit. Ideaal in noodsituaties, de firesteel weigert nooit.

Een radio (wereldontvanger) in het noodpakket is essentieel voor het ontvangen van officiële overheidsinformatie, instructies en nooduitzendingen wanneer stroom, internet en mobiele netwerken uitvallen. Het zorgt voor betrouwbare communicatie, zelfredzaamheid en informatievoorziening bij rampen. Via AM/FM of radiofrequenties blijft de regionale publieke omroep bereikbaar, zelfs als andere communicatiemiddelen falen.

Naast batterijen is een powerbank essentieel om te kunnen blijven communiceren en op de hoogte te blijven. Met een powerbank laad je smartphones, noodradio's of zaklampen op, zodat je bereikbaar blijft, NL-Alerts kunt ontvangen, verlichting hebt en kunt navigeren. Het kan je de eerste dagen enorm vooruit helpen. Neem er een met een hoge capaciteit om apparaten meerdere keren op kunnen te laden.

De Nebo 10K is een compacte maar krachtige powerbank, met een robuuste 10.000mAh batterijcapaciteit voor snel en efficiënt opladen. Of je nu één apparaat oplaadt of meerdere tegelijk, hij levert consistente snelheid en betrouwbaarheid. De Power Bank heeft één USB-A en één USB-C poort, waardoor je gemakkelijk meerdere apparaten tegelijk kunt opladen. Hij wordt ook geleverd met een houder voor draadloos opladen.

Eten, drinken en EHBO

Eten en drinken in een noodpakket zijn essentieel om de eerste 72 uur (3 dagen) na een ramp of ernstige noodsituatie (zoals een grootschalige stroomstoring, overstroming of wegvallen van drinkwater) zelfvoorzienend te kunnen overleven, wanneer hulpdiensten niet direct beschikbaar zijn en winkels gesloten blijven.

Aangezien we minimaal 2 liter per persoon per dag moeten drinken is water een vereiste. Blue Can Emergency Water biedt een duurzame oplossing voor langdurige opslag. De blikken zijn hermetisch afgesloten en BPA-vrij, waardoor het water tot wel 50 jaar houdbaar blijft zonder kwaliteitsverlies. Maar ook een goed waterfilter kan slootwater en regenwater veilig maken om te drinken. Het filter verwijdert verontreinigingen zoals sediment, bacteriën, virussen, chemicaliën en zware metalen. Zorg ervoor dat je een filter kiest dat geschikt is voor de mate van vervuiling in het water.

Voor het voedsel is het de eis dat het lang houdbaar moet blijven, dus dat kan in blik, in een pak, of gedroogd zijn. Denk aan noten, groente in blik en gedroogd fruit. Zorg ervoor dat je voedzame energie hebt zonder te hoeven koken of koelen, wat cruciaal is bij stroomuitval. Producten die (bijna) oneindig houdbaar zijn onder andere honing. De Grieken zagen honing vroeger als goddelijk en misschien dat dat ook kwam door het feit dat honing nooit bederft. Maar, eveneens in de zoete hoek: suiker, want ook dit ingrediënt bederft niet. Daarnaast zijn zout, maïzetmeel, rijst, azijn en sojasaus goed houdbaar.

Ook sport- en outdoorvoeding is zeer geschikt en handig voor in een noodpakket. Dit soort voeding is vaak compact, lichtgewicht, extreem lang houdbaar en vereist weinig tot geen voorbereiding (geen stroom of gas nodig). Met een spork, de ideale combinatie van lepel en vork in 1 item, heb je het ideale bestek voor het eten. De meeste sporks hebben ook een kartelrandje, zodat het eveneens als mes kan dienen. Handgel zorgt ervoor dat je altijd je handen kunt reinigen, zelfs als er geen schoon of stromend water voorhanden is.

**CARE PLUS
FIRST AID KIT
FAMILY**
€48.⁵⁰

OUTDOOR
EXPERTS
TIP



**CARE PLUS
FIRST AID KIT
COMPACT**
€24.⁵⁰

OUTDOOR
EXPERTS
TIP

**CARE PLUS
WATER
FILTER EVO**
€74.⁹⁹

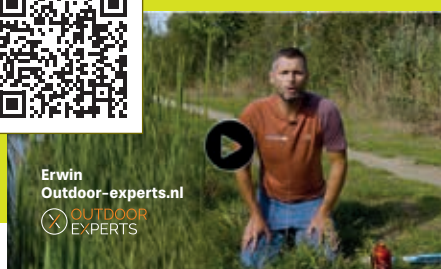
**CARE PLUS
WATER
FILTER**
€44.⁹⁹



NOODPAKKET

Care Plus heeft 2 waterfilters in de collectie. Het Care Plus® Water Filter (0,1-micron) is een lichte, 65-gram optie geschikt voor het verwijderen van bacteriën en protozoa tot 3.500 liter.

De Care Plus Water Filter EVO is een hoogwaardig, dubbelwerkend filtersysteem dat wordt geprezen om zijn vermogen om niet alleen bacteriën en parasieten te verwijderen, maar ook de smaak van water te verbeteren. Het systeem heeft een filtercapaciteit tot 5.000 liter. Met een rietje kan je direct drinken uit een beek of meer. Met de knijpzak en de meegeleverde 3-liter waterzak kan je water door het filter persen.



**Weten hoe jij je
water zuivert?**

Outdoor Experts legt
het je uit, bekijk de
video hier.

ORS is een essentieel onderdeel van een goed noodpakket of reisapothek, vooral om uitdroging door diarree of braken te voorkomen. Het vult snel zouten en suikers aan. Een EHBO-set is absoluut onmisbaar in een noodpakket om de eerste 72 uur bij calamiteiten door te komen. Het moet middelen bevatten voor de verzorging van snij-, schaaf- en brandwonden, waaronder pleisters, gaasjes, desinfectiemiddel, een schaar, pincet en een reddingsdeken.

Care Plus biedt een breed scala aan EHBO-sets (First Aid Kits), variërend van compacte basissets voor dagtripjes tot zeer uitgebreide kits met steriele medische materialen voor verre reizen. Het belangrijkste verschil zit in de uitgebreidheid van de inhoud, het gewicht en de specifieke reisomstandigheden waarvoor de set is ontworpen. Onze voorkeur voor het noodpakket is de compacte First Aid kit of als je kinderen hebt de completere Family First Aid kit.



BLACK EAGLE
ULURU OCEAN BLUE
€ 29.95



BLACK EAGLE
PICOS FOREST
GREEN
€ 19.95



BLACK EAGLE
BRYCE MIST GREY
€ 24.95



BLACK EAGLE
YUKON SKY BLUE
€ 44.95



HET JUISTE GEREEDSCHAP MAAKT HET VERSCHIL.

VERKIJGBAAR BIJ  [OUTDOOR-EXPERTS.NL](https://www.outdoor-experts.nl)

NEBO®

BRING LIGHT AND
POWER TO WHAT
YOU DO.

NEBO 450L
FLEX OPLAADBAAR
€ 29.95



NEBO DAVINCI 800L
FLEX OPLAADBAAR
€ 39.95



NEBO 5K
POWERBANK
€ 22.95



NEBO 10K
POWERBANK
€ 34.95

NEBO LIL LARRY
500 FLEX
OPLAADBAAR
€ 24.95



VERKIJGBAAR BIJ  [OUTDOOR-EXPERTS.NL](https://www.outdoor-experts.nl)



Gereedschap

Waarom is het advies om een zakmes, zaag, kniptang en hamer in het noodpakket te stoppen? Tijdens een noodsituatie kunnen er onverwachte dingen gebeuren. Een storm of een overstroming kunnen er bijvoorbeeld voor zorgen dat een doorgang geblokkeerd wordt door objecten. Gereedschap kan helpen om de doorgang vrij te maken. Het helpt bij het forceren van nooduitgangen, repareren van spullen, of het opbouwen van noodvoorzieningen. Gereedschap is dus cruciaal om zelfredzaam te zijn tijdens rampen.

Een multitool en/of zakmes is het belangrijkste gereedschap. Het combineert messen, schroevendraaiers, blikopeners en tangen in één, wat essentieel is voor reparaties, het openen van voedselverpakkingen en andere onvoorziene klussen. Handig zijn ook een hamer om toegang te krijgen tot geblokkeerde wegen of gebouwen, of om spullen te forceren als dat nodig is.

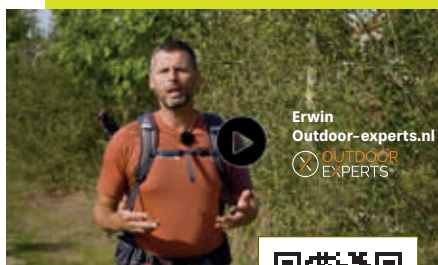
Ducttape is onmisbaar voor snelle noodreparaties, zoals het repareren van kapotte kleding, tenten, of het afdichten van ramen. Denk ook aan veiligheidshandschoenen (werkhandschoenen) om je handen te beschermen bij het puinruimen of werken met scherpe materialen.

OUTDOOR EXPERTS TIP

BLACK EAGLE BRYCE MIST GREY MULTIKNIFE

€24.⁹⁵

De Black Eagle Bryce Multiknife bewijst dat groter niet altijd beter is. Dit compacte en betaalbare gereedschap is je ideale mes in het noodpakket en ook bij andere outdoor activiteiten. Het is een ideale keuze voor wie een stevig mes zoekt met extra functionaliteiten zonder het gewicht van een volledige multitool. Het mes heeft 6 functies: Mes, schaar, houtzaag, glasbreker, fles & blikopener en een vijl.



Erwin
Outdoor-experts.nl
OUTDOOR
EXPERTS



De regel van 3

Hoe overleef je in de wildernis? Onze Outdoor Expert heeft een handig ezelsbruggetje om de juiste prioriteiten te onthouden wanneer je helemaal op jezelf aangewezen bent.



Geld en papieren

Het advies voor een noodpakket voor de eerste 72 uur na een noodsituatie is: € 70 voor een volwassene en € 30 voor een kind. Het is handig om verschillende biljetten en munten te hebben. Zo kunt u zoveel mogelijk gepast betalen. In een noodpakket is een kopie van je paspoort of identiteitsbewijs handig als (extra) manier om je te kunnen identificeren.



Waar bewaar je het noodpakket en waar ga je heen tijdens een noodsituatie?



Een noodpakket bewaar je op een makkelijk en goed bereikbare, koele en droge plek, zoals de meterkast, een kast in de hal of de voorraadkast. Tijdens een noodsituatie hangt je locatie af van het type incident: bij de meeste rampen zoals een grote brand (rookwolk), chemisch incident of extreem weer, is het advies thuisblijven (schuilen) en de ramen en deuren sluiten, tenzij de overheid tot evacuatie oproept.

Bij evacuatie wijst de overheid locaties aan, zoals sporthallen of opvangcentra. Informatie hierover vind je tijdens een crisis op de website van de veiligheidsregio of via de rampenzender (regionale omroep). Maak een noodplan met belangrijke documenten en telefoonnummers en bewaar dit bij het noodpakket. Spreek vooraf met familie of burens af waar jullie elkaar ontmoeten als je niet thuis kunt blijven. Gebruik een stevige tas (rugzak) of een waterdichte kunststof box. Dit maakt het makkelijker om de spullen mee te nemen als je halsoverkop moet vertrekken.

Ben jij al voorbereid op een noodgeval?

We hopen natuurlijk dat het nooit nodig zal zijn, maar bij Outdoor Experts helpen we je graag om een goed noodpakket samen te stellen.

 **OUTDOOR-EXPERTS.NL**



wandel special

Voorjaar | 2026

Een uitgave van
Outdoor Experts
in samenwerking
met de beste
outdoormerken.

Start jouw
wandelaavontuur
met Outdoor
Experts

Shop de nieuwste
wandelgear

Shop lokaal bij jouw
Outdoor Expert

Puzzel
mee en win
prachtige
prijzen!

Kijk op de achterpagina.

Voor de avontuurlijke wandelaar

DAMES | BROWNROSE/CLAY



HEREN | SLATEBLUE/BLACK

LOWA EXPLORER GTX MID
WANDELSCHOEN | DAMES | HEREN

€229.⁹⁵

De EXPLORER GTX MID nodigt je uit om verder te gaan, hoger te klimmen en meer te ontdekken. Deze innovatieve trekkingschoen is het eerste model van LOWA dat is uitgerust met een speciaal ontwikkelde LITECELL PU tussenzool. Deze geavanceerde zool met 'sneaker-feel' biedt langdurige demping en een merkbaar veerkrachtig loopgevoel, waardoor je voeten minder snel vermoeid raken, zelfs tijdens lange dagen in de bergen.

DEUTER
FUTURA
AIR
TREK 45 +
10 SL
TREKKING
RUGZAK
GROVE-IVY
€280.⁰⁰



De Futura Air Trek 45 + 10 SL van deuter biedt maximaal comfort en ventilatie tijdens lange tochten. Met het innovatieve VariSlide systeem pas je deze rugzak eenvoudig aan elke lichaamsmaat aan. Deze damesrugzak is volledig aangepast aan de anatomie van het vrouwenlichaam.

SIDAS 3FEET OUTDOOR
LOW | MID | HIGH
€44.⁹⁹

Voeten met een lage, medium of hoge voetboog hebben behoefte aan stabiliteit en ondersteuning van de voetboog. Ben je een echte outdoorfan? Dan heeft Sidas de oplossing voor jou: de 3Feet Outdoor!

MAIER SPORTS
TAJO 2
WANDELBROEK
HEREN | TEAK

€119.⁹⁵

De TAJO 2 is elastisch, droogt snel én voorzien van een PFC-vrije impregnering en voldoende zakken. Wordt het te warm, dan rits je de broekspijpen eenvoudig los en verander je de broek in een bermuda.

LEKI
KHUMBU
WANDELSTOK
BLACK/PALE-
CLAY-LIGHT/PALE

€84.⁹⁵

Een stabiele allrounder waarop je kunt vertrouwen! Met een comfortabele Aergon CorTec grip, het Speed Lock + verstelsysteem voor het eenvoudig aanpassen van de lengte en lichtgewicht, stabiele aluminium schachten.

SIGG
ALPINE
STAR 1.0 L
DRINKFLES
ROASTED-GREEN

€44.⁹⁵

Licht, robuust en klaar voor alles wat de natuur je voorschotelt. Dankzij de dubbelwandige isolatie met koperen coating blijft je warme drankje tot wel 25 uur warm en je koude drankje tot maar liefst 105 uur koud.



LOWA AMPLUX 2 GTX
WANDELSCHOEN€169.⁹⁵

Geef je de voorkeur aan een lichte wandelschoen, die de demping en de sportiviteit van een trailrunningschoen biedt? Dankzij de ideale mix van demping en voorwaartse kracht, comfort en prestaties maakt de AMPLUX 2 GTX indruk met zijn uitgebalanceerde loopgedrag en veelzijdigheid. Door de multifunctionele kwaliteiten en het absoluut waterdichte GORE-TEX-membraan is dit model ook op regenachtige dagen de juiste schoen.

HEREN | BLACK/OLIVE



Voor de sportieve wandelaar

DAMES | BURGUNDY/CLAY



Maak kans op een toegangkaart voor de 4Daagse bij aankoop van een paar LOWA wandelschoenen!

Meer weten? Ga naar outdoor-experts.nl/winactie of scan de QR-code.

LOWA

INJINI TRAIL MIDWEIGHT TEENSOKKEN
UNISEX | GRANITEMini-Crew €18.⁹⁵

Perfect voor stevige hikes over ruig terrein. Dankzij het unieke ontwerp wordt wrijving tussen je tenen verminderd, wat blaren helpt voorkomen. Je tenen kunnen zich natuurlijk spreiden, waardoor je meer grip en stabiliteit hebt op smalle en oneffen paden.

Crew
€19.⁹⁵**LEKI SPIN WANDELSTOK**
BLACK/SILVER-GREY/WHITE
€74.⁹⁵

Het bewezen Trigger 1 systeem zorgt voor een optimale krachtoverdracht naar de stok, terwijl je met het Super Lock systeem de lengte van de stok snel en eenvoudig aanpast. De hardmetalen punt is perfect voor elk terrein, terwijl de Powergrip Pad voor de beste grip op asfalt zorgt.

SIDAS DRYER BAGS CEDAR WOOD
€16.⁹⁵

Absorbeert vocht in je schoenen en elimineert nare geurtjes.

**DEUTER SPEED LITE 17 WANDELUGZAK**
ATLANTIC-INK€70.⁰⁰

De Speed Lite 17 van deuter is snel, licht en duurzaam. Dit is te danken aan het Lite rugsysteem, de ergonomisch gevormde en geperforeerde schouderbanden, een afneembare heupband, een nauwkeurig verstelbare borstgordel én het 100% gerecyclede, bluesign® gecertificeerde materiaal.





OUTDOOR FOOTWEAR
SINCE 1921



Middenzool: duurzame demping & energieruggave

Permanent elastische E-TPU korrels
– de „BEADS“ – en PU-schuim zorgen samen
voor langdurige demping, effectieve
energieruggave en stabiel loopcomfort.



”FEEL
THE
BEAD
FEEL YOUR
ENERGY“

HANWAG - BEAD - TECHNOLOGY

HANWAG KADURO LOW GTX
WANDELSCHOEN

€219.⁹⁵

FEEL THE BEAD - de Kaduro Low Lady GTX is een multifunctionele wandelschoen met langdurige demping en energierteruggave. Het lichte low cut ontwerp overtuigt met hoogwaardig en duurzaam Perwanger veloursleer, de exclusieve HANWAG Bead Technologie en GORE-TEX Invisible Fit.

DAMES | HEREN
Light Brown/Orange



HANWAG KADURO MID GTX
WANDELSCHOEN

€249.⁹⁵

Veelzijdig voor elk avontuur. De Kaduro Mid GTX voelt zich thuis op een enorme variatie aan ondergronden en bij uiteenlopende activiteiten. Of je nu een legendarische langeafstandswandeling loopt, actief vakantie viert of een dagtocht maakt dicht bij huis – deze schoen nodigt uit om eropuit te gaan.

DAMES | HEREN
Light Brown/Orange



HEREN
Black/Asphalt



DAMES
Asphalt/Black

HANWAG FORTAVO LOW SF EXTRA GTX
WANDELSCHOEN

€249.⁹⁵

De Fortavo Low SF Extra (Lady) GTX biedt demping en stabiliteit dankzij de tussenzool met HANWAG Bead Technologie. Deze lichte lage wandelschoen is gemaakt van nubuckleer en uitgerust met een Vibram®-zool, StraightFit Extra-leest en PFAS-vrij GORE-TEX-membraan.

DAMES
Asphalt/Black



HEREN
Black/Asphalt



Forever Explore

ON CLOUDHORIZON 2 (WP)
WANDELSCHOEN

€180.⁰⁰ / €200.⁰⁰(WP)

Met behulp van FEA-technologie hebben we de Cloudtech Phase geoptimaliseerd voor wandelen. De Cloudhorizon biedt een comfortabele rit, zodat u uw outdooravontuur naar wens kunt verlengen. Ons ontwerpteam gebruikt inzichten uit opkomende trends om de visuele kenmerken van de hedendaagse outdoorcultuur te creëren. Het resultaat is gedurfd maar tijdloos. De Cloudhorizon is een essentieel onderdeel van de hedendaagse outdooroutfit.



HEREN | Pearl | Fog



DAMES
Ghost | Seedling



DAMES
Ghost | Seedling

MEINDL TRENTO GTX
WANDELSCHOEN DAMES | HEREN

De Meindl Trento GTX is een wandelschoen welke ideaal is voor struinen door de bossen in Nederland of in het buitenland. Eenvoudige bergpaden zijn geen probleem voor deze hoogwaardige schoenen van Meindl. De schoenen zijn geschikt voor mensen met brede voeten door de Comfort-Fit leest.

€289.⁹⁰



MEINDL
Shoes For Actives

MEINDL TAHOMA GTX
WANDELSCHOEN DAMES | HEREN

De Tahoma GTX is een lichte functionele wandelschoen van Meindl. De zool heeft een Meindl Multigrip zool voor een goede grip. De sterke EVA tussenlaag geeft veel demping en wikkelt gemakkelijk af. De schoenen zijn waterdicht en ademend door de Gore-Tex voering.

€189.⁹⁰



MEINDL ELDORA GTX
WANDELSCHOEN DAMES | HEREN

De Eldora GTX is een lichte functionele wandelschoen van Meindl voor sportieve activiteiten in de natuur. De veters maken gebruik van het duo lacing systeem. Dit zorgt voor een goede fixatie op de wreef en is gemakkelijk aan te trekken. De schoenen zijn waterdicht en ademend door de Gore-Tex voering.

€209.⁹⁰



TEVA GRANDVIEW MAX D/H
WANDELSANDAAL | DAMES | HEREN

Multi-day hike ready met technische details. Speciaal ontwikkeld voor langere tochten: verstelbare strapping, achillespadding en mudguard bescherming geven je vertrouwen op ruig terrein. Open-to design met ventilatie houdt je voeten koel en droog, ideaal voor zomerse trektochten.

€125.00



Koop jouw nieuwe Teva wandelschoenen of sandalen bij een van de Outdoor Experts winkels en maak niet alleen jezelf blij... We verloten 3x een extra paar, zodat je ook iemand anders kunt verrassen. Meedoen of graag meer informatie? Scan de QR-code.

Want samen wandelen is dubbel zo leuk!



TEVA HURRICANE XLT3
WANDELSANDAAL | DAMES | HEREN

€90.00

Veelzijdige klassieker voor zomerse wandelingen. Lichtgewicht en comfortabel, ideaal voor lange dagen op pad. Sneldrogend en gripvast: net zo geschikt voor bospaadjes als voor water en reizen.



TEVA AVENTRAIL R2T WANDELSANDAAL | DAMES | HEREN

De road-to-trail sandaal die geschikt is voor een stevige hike of trail/run. Lichte, responsieve LITE-COMF® middenzool met grippy Spider Rubber® loopvlak voor zowel straat als pad. Secure W-strapping systeem voor een persoonlijke, stabiele pasvorm. Ademend en snel drogend — van asfalt naar grindpaden zonder om te schakelen.

€110.00



FALKE TK2 EXPLORE SHORT
TREKKINGSOKKEN | DAMES | HEREN

€24.00

Zomer of winter, de allround wandelsok 'TK2 Explore Pro Short' garandeert dankzij het snelle vochttransport en de optimale pasvorm het perfecte temperatuur en hoog draagcomfort voor uw voeten. Van korte avonturen in het laaggebergte tot dag- en langeafstandswandelingen en pelgrimstochten, de 'TK2 Explore Pro Short' houdt uw voeten droog en vrij van blaren, zowel bij warm als koud weer. Zo kunt u zorgeloos van uw avonturen genieten.



2 paar voor
€48.00
€39.99

MERRELL
MOAB SPEED 2 GTX
WANDELSCHOEN
DAMES | HEREN

€170,00



De Merrell Moab Speed 2 GTX wandelschoen is ontworpen voor wandelaars die op zoek zijn naar een betrouwbare, prestatiegerichte schoen voor hun wandelavonturen. Het bovenwerk van de schoen is vervaardigd uit nylon ripstop en TPU, wat zorgt voor een robuuste en ademende constructie die bestand is tegen de elementen. De FloatPro Foam tussenzool biedt een goede demping en comfort, waardoor u moeiteloos lange afstanden kunt afleggen.

**Doe mee en win
een bedrag terug!**

Wanneer je jouw nieuwe paar Merrell wandelschoenen bij een van de Outdoor Experts zaken koopt maak je kans om een bedrag terug te winnen! Meer weten? Scan de QR-code.

MERRELL

Reinigings- en impregneertips van Nikwax

Het gebruik van Nikwax nazorgproducten helpt je uitrusting om langer en beter te presteren, om je warm, droog en comfortabel te houden, maar ook om je geld te besparen.

De meeste waterdichte outdoor kleding, schoeisel en uitrusting heeft een coating aan de buitenkant die een 'duurzame waterafstotende laag' of DWR wordt genoemd. Deze afwerking helpt water af te parelen van je kleding of uitrusting. Na verloop van tijd kan deze laag vervuilen en daardoor juist water gaan vasthouden en zo kunnen je spullen doornat worden.

Waarom kiezen voor Nikwax?

Door veelvuldig gebruik en na verloop van tijd moet alle waterdichte kleding worden schoongemaakt en opnieuw waterdicht gemaakt worden vanwege de opeenhoping van vuil. Dit vuil zal uiteindelijk de DWR beschadigen, waardoor deze niet meer werkt. De buitenstof zal daardoor water absorberen en 'doornat worden', d.w.z. water zal niet langer van het oppervlak afparelen en beginnen in te weken in de stof. Het ademend vermogen wordt daardoor verminderd en de gebruiker kan zich nat en klam voelen. Alle Nikwax nazorgproducten zijn gemakkelijk te gebruiken, veilig voor jou en het milieu en zorgen ervoor dat je droog en comfortabel blijft, ongeacht het weer. Nikwax producten zijn PFC-vrij en op waterbasis. Onze flessen zijn gemaakt van 100% gerecycled plastic en zijn recyclebaar.

Nikwax Footwear Cleaning Gel 125ml | €7,85

Nikwax Fabric & Leather Proof 125ml | €9,85

Nikwax Nubuck & Suede Spray-on 125 ml | €10,95



SCHÖFFEL
WANDELBROEK
€99,95

HEREN
FOLKSTONE

DAMES
ASCONA



Schöffel

- Verkrijgbaar in verschillende lengtematen dus er is een broek voor iedereen
- Lichtgewicht
- Waterafstotend
- Ademend
- Slijtvast
- Met stretch
- Met verstelbare tailleband



RAB NEXUS JACKET

DAMES | HEREN

€140,00

Deze ademende tussenlaag is perfect om als extra laag te dragen tijdens intensieve wandelingen. Hij reguleert je temperatuur en biedt superieur comfort en bewegingsvrijheid.

- Lichtgewicht
- Temperatuurregulerend
- Sneldrogend

**RAB MICROLIGHT JACKET**

DAMES | HEREN

€200,00

Dit lichtgewicht donsjack is gemaakt voor gebruik het hele jaar door en voor alle bergactiviteiten. Het jack is compact, gemakkelijk te combineren met andere kledinglagen of op te bergen in een rugzak. Gevuld met dons en afgewerkt met een Pertex® Quantum buitenlaag, is het jack lichtgewicht, ademend, warm en winddicht. Duurzaam en veelzijdig, een favoriet onder klimmers, wandelaars en bergbeklimmers wereldwijd.

**RAB PROTIUM 20L
WANDEL Rugzak****€140,00**

Deze gestroomlijnde, aanpasbare dagrugzak van 20 liter zit boordevol functies en is indrukwekkend comfortabel.

- Gewicht: 1 kg
- Formaat: 52 x 28 x 22 m

Win een weekend
cabiner



Rab

Koop voor minimaal €150 aan Rab producten bij een van de Outdoor Experts winkels en maak kans op een onvergetelijk weekend weg voor twee personen. Ontsnap aan de drukte. Laad op in de natuur. Samen met Cabiner verloten we een volledig verzorgd micro-avontuur in de Nederlandse wildernis — inclusief overnachting in een off grid cabin midden in het bos. Meedoen of meer info? Scan de QR-code.



Waterdicht met een waterkolom van 20.000 mm

RAB FIREWALL JACKET

DAMES | HEREN

€240,00

De Firewall Mountain Jacket komt pas echt tot zijn recht wanneer de weersvoorspelling dreigt je plannen te dwarsbomen. Deze jas is volledig uitgerust en biedt optimale bescherming dankzij het 3-laags Pertex® Shield-materiaal, dat zowel aanhoudende motregen als stortbuien afweert. De Firewall Mountain Jacket is een echte allround bergjas.



LEKI

GUIDE
YOUR WAY



MAKALU FX CARBON

Of je nu de toppen van de Alpen trotseert, door de Ardennen trekt of een wandeling maakt dicht bij huis: de LEKI Makalu FX Carbon is jouw betrouwbare partner op elk terrein.

Licht. Stabiel. Betrouwbaar. Ga je eigen weg met de Makalu FX Carbon.

VOORDELEN VAN WANDELEN MET STOKKEN

- **Ontlasten van spieren**
Minder snel moe dankzij het ontlasten van je enkels, knieën en heupen.
- **Van tweevoeter naar viervoeter**
Gelijke verdeling van krachten omdat de stokken fungeren als "extra paar benen".
- **Meer uithoudingsvermogen**
Met stokken word je gedwongen om rechtop te lopen. Dankzij een rechttere lichaamshouding heb je beschikking over een optimale longcapaciteit.
- **Extra stabiliteit**
Minder risico op uitglijden of vallen dankzij twee extra contactpunten.



COLUMN PODOLOGIE

Pijnlijke scheenbenen

— voorkom overbelasting
tijdens de 4Daagse

Je bent volop aan het trainen voor de 4Daagse. De afstanden worden langer, het tempo zit er goed in en je conditie groeit. Maar dan, ergens rond kilometer vijftien of twintig, voel je het opkomen: een zeurende, soms branderige pijn langs de voorkant van je onderbeen. Pijnlijke scheenbenen. Voor veel 4Daagse-wandelaars is dit een herkenbaar probleem. En het is er één die je serieus moet nemen.

Waarom juist bij de 4Daagse?

Tijdens de 4Daagse loop je meerdere dagen achter elkaar lange afstanden, vaak grotendeels op asfalt. Dat is een harde, weinig vergevende ondergrond. Bij iedere stap krijgt je lichaam een kleine schok te verwerken. Normaal vangt je schoen een deel van die impact op, maar bij duizenden herhalingen per dag kan zelfs een kleine overbelasting optellen.

Langs de voorkant van je onderbeen lopen spieren die je voet optillen en gecontroleerd neerzetten. Zeker op harde ondergrond moeten deze spieren continu werken om je stap stabiel te houden. Wanneer de belasting groter is dan wat je spieren aankunnen, ontstaat irritatie. Dat voel je als pijn langs het scheenbeen. Vaak ontstaat dit niet door één verkeerde stap, maar door een combinatie van lange afstanden, weinig herstel en schoenen die nét niet optimaal ondersteunen.

De rol van demping

Bij 30, 40 of zelfs 50 kilometer per dag is goede demping geen luxe, maar noodzaak. Een wandelschoen met voldoende schokabsorptie helpt om de impact op je onderbenen te verminderen. Zeker op asfalt maakt dat een groot verschil. Toch zien we in de winkel regelmatig dat wandelaars trainen op schoenen die hun beste tijd al hebben gehad.

Van buiten zien ze er nog prima uit, maar de demping in de tussenzool is ingeklonken. De schoen vangt minder klappen op, waardoor je onderbenen extra werk moeten doen.

Voor de 4Daagse is het daarom belangrijk om kritisch te kijken naar je materiaal. Zijn je schoenen nog veerkrachtig? Bieden ze nog voldoende comfort na langere trainingdagen?





Ondersteuning als basis

Naast demping is ondersteuning minstens zo belangrijk. Wanneer je voet tijdens het afwikkelen iets te veel naar binnen of buiten kantelt, moeten je scheenbeenspieren voortdurend corrigeren. Dat kost energie en vergroot de kans op overbelasting.

Een stabiele hielconstructie en een schoen die past bij jouw voetype zorgen ervoor dat je voet rustiger en gecontroleerder beweegt. In sommige gevallen kan een passende binnenzool helpen om de druk beter te verdelen en je voet extra stabiliteit te geven.

Tijdens de 4Daagse loop je vier dagen achter elkaar. Wat op dag één nog meevalt, kan op dag drie ineens flink opspelen. Juist dan merk je hoe belangrijk een goede fundering onder je voeten is.

Train slim, loop comfortabel

Heb je tijdens je training al lichte klachten aan je scheenbenen? Negeer ze niet. Bouw je afstanden

geleidelijk op en wissel asfalt af met zachtere ondergrond waar mogelijk. Geef je spieren de kans om sterker te worden. Maar kijk vooral naar je schoenen.

Een goede combinatie van demping en ondersteuning kan het verschil maken tussen comfortabel uitlopen en voortijdig moeten afhaken. De 4Daagse is een prachtige uitdaging. Met de juiste voorbereiding – en de juiste schoenen – vergroot je de kans dat je elke dag met vertrouwen aan de start verschijnt.

Twijfel je of jouw wandelschoenen geschikt zijn voor de 4Daagse of wil je weten waar jouw scheenbeenklachten vandaan komen? We kijken graag met je mee en adviseren wat past bij jouw voeten en jouw afstand.

Kom langs of maak een afspraak bij een van de Outdoor Experts winkels.

Column door René Vos

Deze column is geschreven door René Vos. Hij is sportpodoloog en geeft kundig advies bij de aanschaf van comfortabele sport- en wandelschoenen. René Vos is tevens de trotse eigenaar van twee outdoor- en sportzaken in Gorssel en Apeldoorn. www.rene-vos.nl



Beleef jouw actieve vakantie in het Harz GEBERGTE



Afwisselende avonturen in de magische Harz

De Harz, in hartje Duitsland, is een afwisselend natuurpark met ruige landschappen, rijke geschiedenis en avontuurlijke uitstapjes. In de herfst wordt het nog sfeervoller: kleurrijke bossen, mistige landschappen en knusse dorpjes nodigen uit tot wandelingen. Bekende routes zoals de Harzer-Hexen-Stieg en Harzer Grenzweg leiden door natuur en cultuur, met de mogelijkheid de Brocken te beklimmen of de Brockenbahn te nemen.

Na een dag wandelen kun je ontspannen in wellnesshotels of kuuroorden met sauna's en massages. In Clausthal-Zellerfeld vindt u musea, restaurants en cafés, en in slechts enkele minuten bereikt u het Oberharzer Wasserregal, dat op de Werelderfgoedlijst van UNESCO staat en een van de mooiste wandelgebieden in de Harz is. Kortom, een actieve vakantie om nooit te vergeten!

**Doe
mee
en win!**

Wij verloten een
vakantiepakket voor
twee personen met drie
overnachtingen inclusief
ontbijt en diner in het Hotel
Zum Harzer. Meedoen of
graag meer informatie?
Scan de QR-code.



Harz |  harzinfo |  harz.mountains | www.harzinfo.de

Meer weten wat er nog meer te beleven is tijdens jouw Harz-vakantie? Scan de QR-code.



10x

Een jaar-abonnement op Bergen Magazine

Puzzel mee en maak kans op prachtige prijzen.

Lever de oplossing van deze puzzel in bij Van Duinkerken en misschien win jij een van deze prachtige prijzen!

Vergeet ook niet te abonneren de Outdoor Experts nieuwsbrief, de winnaars worden daar namelijk bekend gemaakt!

NIEUWSBRIEF



1x

Beleef jouw actieve vakantie in het

Harz

GEBERGTE



Win een vakantiepakket voor twee personen met drie overnachtingen inclusief ontbijt en diner in het Hotel Zum Harzer. Meer weten over De Harz? Scan de QR-code.



3x

WANDELKAMPING.COM
Pluk de dag

Een week kamperen voor 2 personen op het fraaie Natuurkampeerterein van Wandeling Pluk de dag.



5x

Een Heat-it insectenbeetheler.

heat+



Scissors icon

n=k m=w b=d -p -b

-p, n=v k=n +tu, i=r

Grids for writing the puzzle solution.

Naam

E-mail

Telefoonnummer

Heren | Schoenmaat Dames | Schoenmaat

OUTDOOR EXPERTS BGG MAGAZINE LENTE 2026
VAN DUINKERKEN



Profiteer van de kracht van Europa's grootste groep gespecialiseerde outdoorwinkels. OUTDOOR-EXPERTS.NL



Arkerpoort 1, 3861 PS Nijkerk
033 253 57 14
klantenservice@vanduinkerken.com
www.vanduinkerken.com

Openingstijden
Maandag t/m vrijdag 09:30 – 18:00
Zaterdag 09:30 – 17:00
Zondag 12:00 – 17:00