

Welke uitrusting heb je nodig als je deze zomer gaat wandelen?

In het blad Wandel.nl in samenwerking met INTERSPORT stond onderstaand artikel en kan vooral voor de beginnende wandelaar handig zijn.

De zomer is een uitstekend seizoen om in te wandelen. Met de juiste wandeluitrusting kun je een prachtige wandeling maken zonder dat je teveel last krijgt van de hitte. Een goede voorbereiding is daarom erg belangrijk. Wat heb je precies nodig als je gaat wandelen in de zomer? Welke kleding trek je aan? En hoe zorg je voor een goede bescherming tegen de zon? Wij vertellen het je in deze blog!

1. Pet of hoed

Met een hoedje of pet op je hoofd voorkom je dat je gezicht verbrandt of dat je een zonnesteek oploopt. Het is verstandig om een pet aan te schaffen die tegelijkertijd je nek beschermt tegen de zon. De straling van de zon is altijd aanwezig, ook als het bewolkt is, dus zorg dat je hoofd ook dan goed beschermd is. Een hoedje of petje is gemakkelijk mee te nemen en neemt weinig plek in je rugzak in.



2. Shirts

Het dragen van een polo die is gemaakt van vochtafvoerend materiaal is een echte must-have tijdens het wandelen. Materiaal als Dry Plus Eco zorgt ervoor dat zweet eenvoudig wordt geabsorbeerd en dat je lichaam droog en koel blijft gedurende de tocht. Bij deze polo zijn de schouderaden optimaal geplaatst, waardoor het dragen van een rugzak een stuk comfortabeler is. Het is belangrijk om voldoende bewegingsvrijheid in je shirt te hebben, want dat is wel zo prettig tijdens het wandelen.





3. Afritsbroek

Begin je je wandeling als het nog fris is, maar komt halverwege de zon tevoorschijn waardoor het warm wordt? Dan is een afritsbroek een goede uitkomst! De pijpen van een afritsbroek zijn afritsbaar en voorzien van stretch materiaal en voorgevormde knieën voor een goede bewegingsvrijheid. De meeste afritsbroeken zijn gemaakt van vochtafvoerend materiaal en zijn voorzien van UVF-zonbescherming

om je te beschermen tegen de schadelijke stralen van de zon.

4. Sokken

Naast het dragen van een comfortabel shirt is het dragen van de juiste sokken ook niet onbelangrijk. Dit kan een hoop blarenleed voorkomen. Sokken gemaakt van Coolmax-materiaal zijn ideaal in de zomer. Coolmax zorgt voor afvoer van vocht en zweet zodat je voeten droog blijven tijdens het wandelen. Vocht is een belangrijke oorzaak van het ontstaan van blaren. Bovendien krijg je minder snel last van zweetvoeten en hoef je onderweg geen droge sokken aan te trekken.



5. Voldoende drinken

Bij warm weer verlies je meer vocht dan normaal. Het is dan ook erg belangrijk om voldoende water te drinken. Drink voordat je gaat wandelen, maar zorg ervoor dat je ook tijdens je wandeling je vochtbalans goed op peil houdt. Als je te weinig

vocht in je lichaam hebt, kun je kramp krijgen of zelfs uitgedroogd raken. Zorg er daarom voor dat je altijd een veldfles met water bij de hand hebt. Naast waterflessen, zijn er ook speciale rugzakken met waterzak te koop. Dit is erg handig om bij je te hebben als je tijdens een lange wandeling onderweg nergens je flesje kunt bijvullen. Heb je al een fijne rugzak maar vind je het niet fijn om constant uit een flesje te drinken? Dan is een waterreservoir ideaal voor jou. Door het siliconen mondstuk kun je gemakkelijk water drinken zonder het waterreservoir uit je rugzak te halen. Handig!

6. Zonnebril

Een zonnebril beschermt je ogen tegen UV-stralen. Super handig als je aan het wandelen bent en de felle zon regelmatig in je ogen schijnt. Te veel UV-straling kan schade veroorzaken aan je ogen en een zonnebril zorgt ervoor dat deze UV-straling wordt tegen gehouden. Een zonnebril neemt weinig ruimte in je rugzak in en kun je dus makkelijk meenemen.

7. Zonnebrand

Last but not least: smeer jezelf in met zonnebrand. UV-stralen kunnen niet alleen je ogen, maar ook je huid flink aantasten. Smeer je daarom voordat je op pad gaat altijd goed in met zonnebrand crème. Welke factor je het beste kunt gebruiken is afhankelijk van je huidtype. Je kunt beter kiezen voor een te hoge dan een te lage factor. Smeer je tijdens een zonnige wandeling om de 2 uur in met zonnebrand crème. Verbrand je snel? Smeer dan het liefst om het uur. Zo blijf je perfect beschermd en zal je huid je dankbaar zijn!



Overgenomen uit het blad: Wandel.nl in samenwerking met INTERSPORT

Deze artikelen zijn o.a. te koop bij:

 **INTERSPORT**

 **DECATHLON**

en soms bij:

