



BIJLAGE FIETS & WANDEL

De voordelen van wandelen in de vroege ochtend



In de rustige uren van de ochtend, nog voor het drukke stadsleven ontwaakt, biedt een wandeling een verfrissende start van de dag. Deze vroege verkenning heeft talloze voordelen die zowel lichaam als geest ten goede komen. Hier zijn enkele redenen waarom een ochtendwandeling een geweldige gewoonte kan zijn.

De schoonheid van de natuur
Stap vroeg in de ochtend de natuur in en laat je betoveren door haar pracht. Met de eerste zonnestralen die door de boomtoppen breken, fluitende vogels die de stilte doorbreken en de dauw die het landschap een betoverende glans geeft,

biedt de ochtend een unieke kijk op de wereld om ons heen. Maar niet alleen in de natuur, ook in de stad onthult de ochtendstond een verrassende schoonheid die overdag vaak over het hoofd wordt gezien. Wandel eens langs verstilte hofjes of de verscholen vijver in het stadspark.

Fris en fit begin van de dag

Een ochtendwandeling zet je letterlijk en figuurlijk in beweging, waardoor je fris en energiek aan je dag begint. Het stimuleert de bloedsomloop, verhoogt de zuurstoftoevoer en versnelt de afvoer van afvalstoffen uit het lichaam. Bovendien zorgt de lichamelijke activiteit ervoor dat endorfine vrijkomt, wat een gevoel van geluk en welzijn bevordert.

Stimulans voor creativiteit

De serene stilte en de rust van de ochtend kunnen een vruchtbare voedingsbodem vormen voor creatieve gedachten. Tijdens een ochtendwandeling kun je de tijd nemen om je gedachten te ordenen, je plannen voor de dag te overdenken en nieuwe ideeën te laten opborrelen. Deze momenten van reflectie kunnen een impuls geven aan je creativiteit en innovatie.

Vorbereiding voor een succesvolle wandeling

Een goede voorbereiding legt de basis voor een geslaagde ochtendwandeling. Leg de avond ervoor je wandelspullen

'Het is duidelijk dat een ochtendwandeling niet alleen een gezonde gewoonte is, maar ook een bron van inspiratie en welzijn kan zijn. Dus waar wacht je nog op? Zet je wekker een beetje eerder en stap de wereld van het ochtendgloren binnen voor een verfrissende start van de dag!'

klaar om kostbare tijd te besparen en jezelf wat extra slaap te gunnen. Bepaal ook het tijdstip van zonsopgang, zodat je op het juiste moment de deur uitgaat en kunt genieten van de magie van de ochtend. Begin je wandeling rustig, warm je spieren op en laat je langzaam meenemen door het ritme van de ochtend.

'Maar niet alleen in de natuur, ook in de stad onthult de ochtendstond een verrassende schoonheid die overdag vaak over het hoofd wordt gezien'

HET PROGRAMMA ZATERDAG 20 APRIL

AANVANG 07:45

OCHTENDWANDELING MET GIDS EN ONTBIJT

10:00 UUR

SIGNAAL TAPTOE EN HERDENKING

OPENING DOOR WETHOUDER

ÉN NAPOLEON BONAPARTE (TERRAS)

10:30 TOT 14:30 UUR

VROUWE SABINA EN HAAR WASVROUW

REACT NAPOLEON EN ZIJN TROMMELSLAGERS

REACT SOLDATEN WOJ EN DE MARKETENSTERS

HET BOSSCHE MATEN KOOR

SABINA'S STERKE VERHALEN DOOR

GIDSEN & KAZEMATEN-NATUURLAB

14:30 UUR

KANONNENGEDONDER DOOR BORGERIJ

BERGHEN OPDEN ZOOM

15:00 UUR

DE BBQENIES ZINGEN (TERRAS)

TICKETS EN ALLE INFO WWW.FORTSABINA.NL

FORT SABINA



HET PROGRAMMA ZONDAG 21 APRIL

AANVANG 07:45

OCHTENDWANDELING MET GIDS EN ONTBIJT

10:00 UUR

SIGNAAL TAPTOE

OPENING DOOR LT.MAJ.GEN.KRUITVAT(TERRAS)

10:30 TOT 14:30 UUR

VROUWE SABINA EN HAAR WASVROUW

REACT NAPOLEON EN ZIJN TROMMELSLAGERS

REACT SOLDATEN WOJ EN DE MARKETENSTERS

DE MARKMAKERS & HAVENKOOR FORTITUDO

SABINA'S STERKE VERHALEN DOOR

GIDSEN & KAZEMATEN-HET NATUURLAB

14:00 UUR

DE GROTE ROOFVOGEL SHOW

AFSLUITING 16:00 UUR

SPETTEREND EINDCONCERT

NOL HAVENS & BAND

TICKETS EN ALLE INFO WWW.FORTSABINA.NL



Weekend van het Verdedigings Erfgoed: 20 en 21 april 2024

Eeuwenlang zorgden forten, bunkers, vestingen en linies voor de verdediging van ons land. Samen vormen zij het verdedigingserfgoed in Nederland. In het Weekend van het Verdedigings Erfgoed organiseert Fort Sabina informatieve en leuke evenementen.

Zo starten beide dagen al vroeg met een rondwandeling met gids en een ontbijt. Vertellen Vrouwe Sabina, de wasvrouw en andere historische figuren verhalen over het fort, zijn er re-enactment spelers waar onder Napoleon met zijn bouwadviseurs en trommelslagers en op pop up podia is er muziek. Het Natuurlab is open voor volwassenen. De Kazematen vertellen over hun dubbele kazemat en schuilplaats F.

Gidsen zijn op diverse locaties aanwezig om u mee te nemen in het verhaal van het fort en de kanonnenclub legt uit hoe zij replica's maken. Ook zal er kanonnen-gebulder te horen zijn.

De tweede dag sluit men af met een spectaculair optreden van Nol Havens & Band met veel nummers van VOF de Kunst.

Ook is er een gratis pendelbus naar Willemstad voor een bezoek aan het Mauritshuis of een GRATIS rondleiding over de wallen (start beide dagen om 14:00 en 15:30 vanaf het Mauritshuis).

Alle informatie en ook tickets zijn te vinden op fortsabina.nl/agenda.



Foto: www.fortsabina.nl



**Herkenst u dit?
U fietst niet
meer fijn en
vertrouwd op uw
tweewieler...**

**3-wiel fiets
specialist
Zevenbergen
Zuidhaven 29**

maia.nl

De reden kan zijn osteoporose, evenwichts- of zitvlakproblemen, eenzijdige verlamming of parkinson. Wij hebben dé fiets voor u, op drie wielen! Sportief, in lage of hoge uitvoering en comfortabel. Ook voor u vinden wij de geschikte fiets.

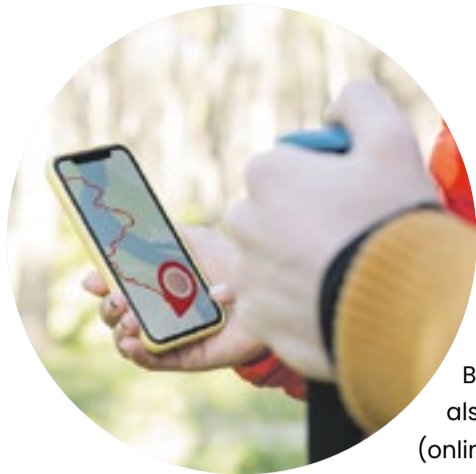
Wij zijn de grootste driewiel fietsenwinkel van Nederland!

Officieel dealer Van Raam, Hase, HP Velotechniek, AZUB met ruime showroom + onderhoud + reparatie. **Wij nemen de tijd, maak vrijblijvend een afspraak.**

maia
bikes trikes
no limits just ride

Zuidhaven 29, 4761 CR Zevenbergen | maia.nl | 0168 - 371 671 | info@maia.nl

FIETS & WANDEL



Niet verdwalen

Bereid je goed voor als je gaat wandelen. Zeker als je de bergen in gaat. Gebruik gedetailleerde (online) kaarten om je route uit te stippelen en leer de legenda te vertalen naar het landschap. We zijn in

Nederland niet gewend aan hoogtes, maar hoogtelijnen zijn op kaarten heel nuttig. Bergen kunnen handige markeringspunten vormen. Neem altijd een telefoon en/of een GPS device mee. Niet overal heb je een goede verbinding, maar als je wel bereik hebt is een telefoontje naar het hotel, thuisfront of een hulpdienst zo gemaakt. Laat weten waar je gaat wandelen. Zeker in onbekend gebied zijn de risico's groter als je de weg kwijtraakt. Laat dus je geplande route achter in het hotel of stel thuisblijvers op de hoogte. Het is ook wel lekker om even helemaal van de radar te zijn en je telefoon niet te kunnen gebruiken. Spreek een bepaalde tijd af voor wanneer je in ieder geval terug of bereikbaar verwacht te zijn. Mocht je op de afgesproken tijd niet terug zijn dan kan hulp ingeschakeld worden.

Fietsen; zo leuk en zo makkelijk!

Fietsen is een flexibele en toegankelijke activiteit die je overal en altijd kunt doen. Met enkel een goede fiets kom je al een heel eind. Gelukkig beschikt ons land over een uitgebreid netwerk van fietspaden, waardoor je eenvoudig een leuke route kunt plannen. Het Fietsroutenetwerk, ook bekend als het fietsknooppuntennetwerk, is populair in steeds meer delen van Nederland en in Vlaanderen. Hierbij hebben fietspaden kruispunten met nummers; de fietsknooppunten. Je kunt zelf je route samenstellen door van het ene naar het andere genummerde knooppunt te fietsen. Bij elk knooppunt vind je een informatiepaneel met een handige overzichtskaart, waardoor je altijd goed geïnformeerd op pad gaat.



Fiets optimaal afstellen

Een goed afgestelde fiets voorkomt veel ongemakken. Of je nu een nieuwe fiets aanschaft of last hebt van blessures, een afstelling door een fietsspecialist is aan te raden.

Zadelhoogte: Bij het zitten op het zadel, met de hak op het pedaal, moet de crank in lijn zijn met de zitbuis. Je moet comfortabel kunnen zitten zonder jezelf omhoog te duwen of je been te strekken om bij het pedaal te komen.

Afstand achter de trapas: Gebruik een touwtje met gewicht vanaf het zadel naar beneden en meet de afstand tot het midden van de trapas op de crank. Deze afstand varieert meestal tussen 5 en 9 cm, afhankelijk van persoonlijke voorkeur.

Afstand zadel-stuur: Plaats je elleboog tegen de punt van het zadel en strek je onderarm naar het stuur. Je vingers moeten het stuur net raken.

Stuurhoogte: Het stuur moet op heuphoogte staan als je naast de fiets staat. Bij nek-, rug- of armproblemen kan een iets hoger stuur comfortabeler zijn.

Stuurbreedte: De afstand tussen de handvatten moet overeenkomen met je schouderbreedte voor een optimale grip.

Films voor (niet) wandelaars

Wel of geen wandelaar, deze films zijn mooi voor iedereen. Maar trek jij graag de wandelschoenen aan, zorg dan dat je deze films niet mist.

Songs of Earth (2024) - Ijsblauwe gletsjers, klaterende watervallen en knisperende groene loofbomen. Daaronder het zachte getik van de wandelstokken van de 84-jarige Jørgen, waarmee hij voorzichtig de keien op zijn pad trotseert. Zijn dochter, regisseur Margreth Olin, filmt hem een jaar lang als gids door de spectaculaire Noorse vallei Oldedalen, die hij op zijn duimpje kent. Vanaf 21 maart 2024 te zien in de bioscoop.

A Walk in the Woods (2015) - Gebaseerd op het gelijknamige boek, gaat over schrijver Bill Bryson die besluit om de Appalachian Trail te lopen; met 3500 kilometer één van de langste wandelpaden ter wereld. Bovendien gaat het pad dwars door de Amerikaanse wildernis. Een oude jeugdvriend van Bill gaat mee op pad. Deze is net als de schrijver al op leeftijd (70+). Het laat zich wel raden dat de twee onderweg tegen diverse problemen aanlopen.

Camino (2019) - 'Alles in me zei me dat ik het moest doen.' Met deze woorden besluit Martin de Vries zonder noemenswaardige voorbereiding de Camino te lopen. De wereldberoemde pelgrimstocht naar Santiago de Compostella is 1600 kilometer lang. Tijdens de tocht probeert Martin te achterhalen waarom hij aan dit avontuur is begonnen. Hij filmt tijdens het lopen zichzelf, zijn schoenen, zijn schaduw, het pad en de omgeving. Als kijker word je meegenomen naar de ongemakken en euforische momenten onderweg, naar twijfels en een groeiend vertrouwen.

Tracks (2013) - Gebaseerd op een waargebeurd verhaal. In 1977 vertrok de schrijfster Robyn Davidson voor een tocht van 2700 kilometer door de Australische woestijn. Haar hond en een aantal dromedarissen vormden haar enige reisgezelschap. Ze is volkomen overgeleverd aan de elementen en ontdekt hierbij haar krachten en zwaktes.



Wol aan de voeten

Om blaren en ongemakken te voorkomen kun je tijdens het wandelen gebruik maken van schapenwol. Deze wol wordt ook speciaal gebruikt als antidrukvol die ontstane blaren verzacht en nieuwe blaren aan je voeten voorkomt. Het hulpmiddel geeft tegendruk op de

plek waar je doorgaans een blaar krijgt. Deze tegendruk voorkomt blaarvorming tijdens het wandelen. En als je al een blaar hebt, verzacht deze wol de pijn. Daarnaast heb je minder snel last van koude of te warme voeten, want de wol absorbeert vocht en ventileert goed.

Ook voorkomt het likdoorns en eelt. De wol kun je één keer gebruiken. Als je de wol wast, is deze misschien wel schoon, maar geeft niet meer de juiste tegendruk. De wol vormt zich namelijk naar je voet. Na één wasbeurt is deze vorm eruit en komt niet meer terug.



 Zilvermeeuw	Marktocht	Dwars door West-Brabant	€5 KORTING
	U stapt aan boord in Drimmelen. Via de Amertak en de havens van Oosterhout arriveren we bij de Marksluis, waar we de Mark op varen. We passeren de plaatsen Oosterhout, Breda, Terheijden, Zevenbergen, Standdaarbuiten, Stampersgat, Dinteloord, Willemstad en Moerdijk.	Data: 28 april, 6, 13, 18, 19 en 20 mei, 2 juni en 15, 22 en 25 juli. Vaartijd: 09:30 - 16:30 uur Prijs: € 60 per persoon. Normaal € 65 p.p.	o.v.v. deze bon op de MARKTOCHT
		<small>Actievoorwaarden: max 6 personen per bon. Niet in combinatie met andere acties. Geldig in het jaar 2024 voor de Marktocht.</small>	

Hoe kies ik de juiste elektrische fiets?

Ben je op zoek naar je eerste elektrische fiets of overweeg je een upgrade? Er zijn tal van opties om uit te kiezen en het maken van de juiste keuze kan een uitdaging zijn. Hier zijn de meest gestelde vragen die je kunnen helpen bij het vinden van de elektrische fiets die het beste bij jou past.

Het lijkt misschien verleidelijk om meteen voor een elektrische fiets te gaan, maar voordat je die stap zet, is het de moeite waard om te overwegen of een gewone fiets met wat aanpassingen wellicht voldoende is. Test verschillende modellen en onderzoek of trapondersteuning echt noodzakelijk is voor jouw fietsbehoefte.



Hoeveel wil ik uitgeven?

Elektrische fietsen variëren sterk in prijs, vanaf ongeveer 1200 euro tot enkele duizenden euro's. Bedenk wat je budget is en wat voor functies je belangrijk vindt.

Welk type sensorsysteem past bij mij?

Kies tussen een rotatiesensor, die de trapprestaties meet, of een krachtsensor, die reageert op de druk die je op de pedalen uitoefent. Elk systeem heeft zijn eigen voor- en nadelen, afhankelijk van je rijstijl en behoeften.

Heb ik behoefte aan een krachtige motor?

Overweeg of een krachtige motor nodig is voor jouw fietsdoelinden. Terwijl sommigen de voorkeur geven aan een felle motor voor snel optrekken, is dit niet altijd nodig voor fietsen op vlak terrein.

Ga ik vaak off-road?

Als je van plan bent om vaak over onverharde paden te rijden, overweeg dan elektrische fietsen met bredere banden voor meer grip en comfort.

Is een lage instap belangrijk voor mij?

Bekijk de verschillende lage instapopties en let op het verschil in hoogte en breedte om te zorgen voor gemakkelijk op- en afstappen.

Welke accucapaciteit heb ik nodig?

Kies een accu met voldoende capaciteit om ervoor te zorgen dat je ook bij verminderde prestaties nog voldoende ondersteuning hebt, vooral in koude omstandigheden.

Geef ik de voorkeur aan riemaandrijving of een ketting?

Overweeg of je riemaandrijving verkiest boven een ketting voor minder onderhoud en duurzaamheid, vooral bij blootstelling aan winterse omstandigheden.

Welk versnellingsstelsel past bij mijn behoeften?

Kijk naar de versnellingsnaaf voor gebruik in Nederland, maar overweeg een derailleur voor bergachtig terrein.

Welke zithouding past bij mij?

Probeer verschillende zithoudingen uit en bedenk of je een meer rechte of sportieve positie verkiest voor optimaal comfort tijdens het rijden.

Hecht ik waarde aan geluidsniveau tijdens het fietsen?

Als je de voorkeur geeft aan stilte tijdens het rijden, kies dan voor een middenmotor met minimaal geluidsniveau.

Hoe belangrijk is diefstalbeveiliging voor mij?

Als diefstal een zorg is, overweeg dan extra beveiligingsfuncties zoals een uitneembare accu, een afneembaar display en track-and-trace-opties.

Door deze vragen te overwegen, kun je een weloverwogen beslissing nemen bij het kiezen van de perfecte elektrische fiets.

WIJ VERKOPEN

fietsplezier

90
jaar



Ruime keuze e-bikes met de perfectie tot in detail!

Bezoek onze uitgebreide showroom!

Check onze haal- & brengservice (binnen 20 kilometer)

van Boxel Tweewielers
Galderseweg 92 • 4855 AJ Galder

e info@vanboxel.eu
i www.vanboxel.eu
t. 0031-76 561 3391

Dinsdag 08.30 - 19.00 uur
Woe-, do- & vrijdag 08.30 - 18.00 uur
Zaterdag 08.30 - 17.00 uur

VAN BOXEL
TWEEWIELERSPECIALIST

FIETS & WANDEL



Alles wat je moet weten over wandelschoenen

Wandelen is een geweldige manier om actief te blijven en van de natuur te genieten. Maar voor een optimale wandelervaring zijn goede wandelschoenen essentieel. Wat maakt een wandelschoen goed? En hoe navigeer je door het steeds groter wordende aanbod? Met dit handige 4-stappenplan wordt het selecteren van de juiste wandelschoenen een stuk eenvoudiger. Dit zijn onze nuttige tips en adviezen om op te letten bij het kiezen van wandelschoenen.



Kies de juiste categorie schoen

Of je nu een korte wandeling door het bos maakt, deelneemt aan een meerdaagse trektocht of bergpaden verkent, er is een geschikte wandelschoen voor elke activiteit. Om het aanbod te begrijpen, is er het ABCD-systeem dat de schoenen indeelt van licht (A) tot zwaar (D). Voor de meeste wandelaars zijn de eerste drie categorieën voldoende: A, A/B en B.

Categorie A: voor vlak en effen terrein, zoals bos- en stadswandelingen. Ze bieden meer schokdemping en grip dan gewone stadsschoenen.

Categorie A/B: geschikt voor terreinen met lichte oneffenheden, zoals heuvelachtig gebied. Bieden meer enkelondersteuning en bescherming.

Categorie B: klassieke bergwandelschoenen met stijvere zool voor rotsachtig terrein en lange wandelingen.

Categorie C en D: niet voor 'gewone' wandelaars, maar voor bergklimmers en alpinisten die zich buiten gebaande paden begeven, op rotsen klimmen en sneeuwvelden en gletsjers oversteken.

Waterdicht of niet-waterdicht?

Waterdichte schoenen zijn voorzien van membranen zoals Gore-Tex, die vocht van buitenaf tegenhouden terwijl ze transpiratievocht afvoeren. Dit is ideaal voor regenachtige omstandigheden, maar minder ademend. Als je vooral bij mooi weer wandelt of snel last hebt van warme voeten, is een niet-waterdichte schoen een betere optie.

Beter ademend: schoenen zonder waterdicht membraan zijn vaak beter ademend, wat comfortabeler is voor warme omstandigheden.

Waterdicht met wax: niet-waterdichte schoenen van leer kunnen waterdicht worden gehouden door ze regelmatig in te smeren met wax.

Tips voor het passen

Passen van wandelschoenen is cruciaal. Neem de tijd om verschillende modellen

te proberen, want elke voet is anders.

Let op dat de schoen goed aansluit bij de hiel en dat er voldoende ruimte is voor de tenen, vooral bij afdalingen. In gespecialiseerde winkels hebben ze vaak hellingen om de pasvorm te testen.

Dames- en herenmodellen: er zijn aparte modellen voor dames en heren, waarbij damesmodellen vaak een smallere leest hebben.

Kindermaten: voor kleine voeten kunnen kindermaten een optie zijn, hoewel deze minder duurzaam zijn voor volwassenen.

Overige benodigdheden

Ook goede wandelsokken zijn essentieel. Deze helpen bij het voorkomen van blaren en houden je voeten droog door transpiratievocht af te voeren.

'Met deze tips ben je goed voorbereid om de perfecte wandelschoenen te vinden voor jouw avonturen in de natuur. Veel wandelplezier!'

Fietsen in de hitte: Voorbereiden en aanpassen

Op zomerse dagen wanneer de hitte bijna verstikkend lijkt, kan het verleidelijk zijn om binnen te blijven en je fiets onaangeroerd te laten. Maar met de juiste voorbereiding en aanpassingen is veilig en plezierig fietsen zelfs op de warmste dagen mogelijk.

Voorbereiding is essentieel. Op tropische dagen waar de thermometer boven de 28°C klimt, is het verstandig om koelte op te zoeken en rustig aan te doen. Zelfs bij 25°C kan intense lichaamsbeweging problematisch zijn, vooral voor mensen met een mindere conditie. Toch betekent dit niet dat je je fiets de hele zomer moet negeren. Het menselijk lichaam kan op verschillende manieren met warmte omgaan, zoals zweten en een toename van bloedstroom naar de huid. Echter, bij extreme hitte en hoge luchtvochtigheid kan het lichaam moeite hebben met voldoende afkoelen, wat kan leiden tot oververhitting, krampen en zelfs hittestock in extreme gevallen.



Risico's minimaliseren:

- Vermijd de felle middagzon en fiets niet tussen 12:00 en 15:00 uur, wanneer de zon het felst is.
- Kies schaduwrijke routes door bossen in plaats van hete asfaltwegen in open gebieden om de blootstelling aan direct zonlicht te verminderen.
- Selecteer verstandig je route, vermijd steile hellingen en overdreven lange afstanden.
- Begin rustig en bouw geleidelijk de intensiteit van je rit op zodat je lichaam kan wennen aan de warmte.
- Draag ademende kleding en een lichtgekleurd petje of hoedje om koel te blijven.
- Blijf gehydrateerd door regelmatig water te drinken, bij voorkeur voor je dorst krijgt, en vermijd alcohol en cafeïne.
- Voeg mineralen toe aan je water, zoals ORS of een mengsel van suiker en zout, om elektrolyten aan te vullen.

Door deze eenvoudige voorzorgsmaatregelen te nemen, kun je veilig van je fietstochten genieten, zelfs op de warmste dagen. Dus zet je pet op, pak je bidon en geniet van de rit!

MAGAZIJN OPRUIMING!

Profiteer van flinke kortingen op overjarige modellen!

E-bikes, stadsfietsen en MTB's

Persoonlijke service en een passend advies!



Helmut Fietstechniek

St. Bavostraat 23, 4891 CG Rijsbergen - Tel. 076-5963806
WWW.HELMUTFIETSTECHNIEK.NL