



CHECKLIST WANDELEN

Een goede voorbereiding is de helft van je vakantie, of het nu bergwandelen of wandelen op vlak terrein is, de details bepalen het geheel. Als je iets essentieels vergeten bent, kan dat nadelige gevolgen hebben voor je wandelactiviteit.

Print deze check list uit, zo is de kans op een comfortabele wandeltocht of vakantie het grootst.

Voor al uw vragen over wandelschoenen en voeten bent u bij ons aan het juiste adres. Wij hebben alle expertise in huis om u te adviseren bij aankoop van de juiste wandelschoenen, maar ook als het gaat om voetklachten kunnen wij u doorverwijzen naar de juiste voetspecialisten.

Kleding:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Wandelschoenen | <input type="checkbox"/> Thermokleding |
| <input type="checkbox"/> Ondergoed | <input type="checkbox"/> Geldriem |
| <input type="checkbox"/> Wandelsokken | <input type="checkbox"/> Wandelkleding |
| <input type="checkbox"/> Hemd lange mouw | <input type="checkbox"/> Fleece trui |
| <input type="checkbox"/> Zwemkleding | <input type="checkbox"/> Sjorriemen |
| <input type="checkbox"/> Regenjack | <input type="checkbox"/> Naaigarnituur |

Kleding spullen: Wandelen:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Schoenspray | <input type="checkbox"/> Kompas |
| <input type="checkbox"/> Sport wax | <input type="checkbox"/> Wandelstok |
| <input type="checkbox"/> Veters | <input type="checkbox"/> Gamashes |
| <input type="checkbox"/> Inlegzooltjes | <input type="checkbox"/> Daypack |
| <input type="checkbox"/> Heuptas | <input type="checkbox"/> Zaklamp |
| <input type="checkbox"/> Zonnebril | <input type="checkbox"/> Regenhoes |

Persoonlijke uitrusting:

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Mes | <input type="checkbox"/> Lakenzak |
| <input type="checkbox"/> Noodfluit | <input type="checkbox"/> Powerbank solar |
| <input type="checkbox"/> Pennen | <input type="checkbox"/> Karabiners |
| <input type="checkbox"/> Documenten | <input type="checkbox"/> Plastic tassen |
| <input type="checkbox"/> Paspoort | <input type="checkbox"/> GPS |
| <input type="checkbox"/> Verrekijker | <input type="checkbox"/> Parakoord |

Toiletartikelen & medica:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Voeten crème | <input type="checkbox"/> Beetbalsem |
| <input type="checkbox"/> Muskietennet | <input type="checkbox"/> Sunblock |
| <input type="checkbox"/> Slaapzak | <input type="checkbox"/> First Aid kit |
| <input type="checkbox"/> Bidon | <input type="checkbox"/> Benzine brander |
| <input type="checkbox"/> Tekentang | <input type="checkbox"/> Waterfilter |
| <input type="checkbox"/> Cijferslot | <input type="checkbox"/> Tandborstel |
| <input type="checkbox"/> Blarenpleisters | <input type="checkbox"/> Schaartje |

TIPS & TRENDS

1. Zorg dat je altijd je schoenen ruim genoeg koopt en met de juiste pasvorm.
2. Koop je schoenen altijd wat later op de dag. Dan zijn je voeten al wat opgezet.
3. Ga altijd naar een winkel waar ze niet alleen verstand hebben van schoenen, maar ook van voeten ! En waar ze een voetafdruk kunnen maken met een loopanalyse.
4. Draag altijd naadloze sokken, dit is een stuk beter voor je voeten en voorkomt blaarvor ming !
5. De wandeltoename is erg snel gegaan, in 2010 waren er nog 6,6 miljoen wandelaars en nu al in 2016 10,5 miljoen mensen. Een TOENAME van 3,9 miljoen.
6. De toename komt doordat mensen gezonder bezig willen zijn en meer buiten willen zijn.
7. Ook krijg je van wandelen een positief gevoel en draagt het bij aan een gezonde lichaamsbeweging die goed is voor geest en lichaam.

Persoonlijke afspraak

Wij hebben elke 1e zaterdag van de maand tussen 13.00-16.00 onze eigen podotherapeut Emile Itz in de winkel om u van gratis advies te voorzien.

Er is bij ons ook de mogelijkheid om met een expert adviseur een afspraak te maken op tijd en datum, in blokken van 1 of 2 uur zodat onze adviseur alle tijd voor u heeft, en al uw vragen kan beantwoorden en kan adviseren.

Wij werken ook met medisch pedicure Deborah van Hoof. Voor meer info kunt u bij ons terecht.

Als u een persoonlijke afspraak wilt maken dan vernemen wij dat graag van u.

Voor alle andere vragen kunt u terecht in onze winkel of bellen naar **0492-523668**

Graag tot ziens in onze winkel, de koffie staat klaar.

- Altijd 10% korting met klantenkaartspaarstelsysteem
- Gratis parkeren voor de deur
- Persoonlijke en deskundige bediening
- Vertrouwd adres sinds 1947



Bezoek ons en
ervaar 1500m²
aan shopplezier