

IN DEZE EDITIE

PAG. 1

Evenement: De Midwinterhoornwandeltocht!

PAG. 2

Vrijwilligers gezocht voor de
Midwinterhoornwandeltocht!

PAG. 2, 3, en 4

Wat voor wandelaar ben jij?

PAG. 5

Wandeling van 2 – 3 km?

PAG. 5 en 6

Natuur Weetjes



EVENTENEMENT

29 en 30 december

De Midwinterhoorntocht

Wandelt u ook weer mee?

[Inschrijving is op locatie](#)

DE MIDWINTERHOORNWANDELTOCHT

Met deze jaarlijks terugkerende wandeltocht kunt u weer een prachtige wandeling van 10, 15 of 20 kilometer lopen. Met onderweg veel beleving en gezelligheid van de midwinterhoornblazers en rustplaatsen met optredens van artiesten en/of dansgroep. Bij deze rustplaatsen wordt er ook aan de innerlijke mens gedacht met het aanbod van snert en glühwein!

Start is vanaf **Café Restaurant MADRID** Tolhuisweg 5, 7722 HS Dalfsen . Er is een pendeldienst van en naar het station Dalfsen

De kosten voor deze tocht zijn, incl. routebeschrijving, een kop snert en een glas glühwein, muziek en hoornblazers, 10,00 euro pp. Kinderen tot 8 jaar gratis, en van 8 tot 16 jaar 6 euro pp.

Leden van de KWBN krijgen op vertoon lidmaatschapskaart 1 euro korting.

Ben je (ook) lid van onze vereniging dan is het startgeld 7 euro.

MIDWINTERHOORN WANDELTOCHT

29 en 30 december 2024

Startlocatie:

Café restaurant Madrid.

Tolhuisweg 5 7722 HS, Dalfsen.

Er is een pendeldienst van en naar het station Dalfsen

20 km starttijd 9:00 – 11:00 uur

15 km starttijd 9:30 – 11:30 uur

10 km starttijd 10:00–12:00 uur



www.greenshoes.nl

VRIJWILLIGERS VOOR DE MWHT

Bedankt al diegene die zich opgegeven hebben om mee te helpen met de komende midwinterhoorntocht. Zoals diegene die eerder geholpen hebben wel weten zijn er nogal wat vrijwilligers nodig. Zo ongeveer 30 per dag. Dus dat zijn over 2 dagen 60 vrijwilligers.

Die hebben we nog niet, dus hier nogmaals de oproep om je aan te melden om mee te helpen op 29 en/of op 30 december. Het is niet alleen soep scheppen of wijn schenken maar ook wegwijzen maken, opruimen en toezicht houden. Tussen de middag is er een lunchpakket en snert!

Geef je op via info@greenshoes.nl of telefonisch op nummer 06-48434468

Het wordt vast gezellig!

WAT VOOR WANDELAAR BEN JIJ?

De keuze tussen een hoge of lage wandelschoen hangt helemaal van de wandelaar af. “In een outdoorwinkel wordt daarom altijd eerst aan je gevraagd: wat ga je doen? Waar ga je lopen? Op wat voor ondergrond loop je graag. Loop je met bepakking? En wat is je doel? Die vragen zijn bepalend of je voor hoog of laag moet gaan. Daarom is het belangrijk dat je voor goed advies naar een outdoor- of schoenspecialzaak gaat. Er is geen eenduidig advies, het is en blijft maatwerk. Koop je schoenen daarom ook niet online.”

Hoge schoen: stabiliteit

Een hoge wandelschoen is voor verschillende doeleinden geschikt. “Hoge wandelschoen geven meer stabiliteit en bescherming van de enkels tegen bijvoorbeeld vocht van buitenaf, vuil of teken. Het dragen van hoge schoenen biedt bovendien bescherming tegen blessures. Vooral als je snel je enkel verzwikt kan een hoge schoen je meer stabiliteit bieden. Hoe steviger de schoen is, hoe meer de schoen voor je opvangt. Daardoor word je ook minder snel moe, want die stevige schoen ondersteunt jou. Vooral als je lange afstanden loopt ga je dat merken.”



Lage schoenen: luchtig en licht

Een lage wandelschoen heeft zeker ook voordelen. Die zijn wat luchtiger en lichter. Dat vinden sommige wandelaars fijner lopen. Het terrein waar je op gaat lopen speelt natuurlijk ook mee in je keuze. Ga je voornamelijk op asfalt lopen dan is een lage schoen prima. Bij een lage schoen moet je het wel meer opbouwen.”

De keuze voor een lage schoen kan ook een persoonlijke voorkeur zijn. “Als jij heel erg sportief bent en je beweegt dynamisch dan kan een lage schoen je meer vrijheid geven. In een hoge schoen kun je dan het gevoel hebben dat je opgesloten zit.”



Type profiel

Het is ook goed om naar de zool van wandelschoenen te kijken, want dan zul je zien dat het profiel bij hoge en lage verschillend is. “Bij een lage schoen is het profiel vaak gericht op vlak lopen en een beetje heuvelachtig. Zodra jij meer op oneffen terrein komt dan zijn de zolen van lage schoenen daar niet op gemaakt. Natuurlijk bestaan in het brede assortiment van wandelschoenen ook uitzonderingen, zoals zogenaamde Approach wandelschoenen. “Dat zijn lage lichte bergschoenen met hele stugge zolen waardoor je ook heel veel grip hebt. Dit soort schoenen is geschikt voor mensen met hele sterke enkels en voor het serieuze bergwandelen.” In Nederland worden dat soort schoenen niet veel verkocht. Als mensen zeggen: 'ik ga de heuvels of bergen in' dan is het advies meestal een hogere schoen. Een lage schoen heeft ook meer te verduren dus die slijt ook eerder.”



Afwisselen

Hoewel veel lage wandelschoenen een flitsend uiterlijk hebben, moet je die niet verwarren met trailschoenen. Die hardloopschoenen zijn weer compleet anders. “Die hebben zachter rubber voor meer grip. Een wandelschoen heeft een dikkere zool.

Mensen die twifelen kunnen kijken wat ze al in de schoenenkast hebben staan. “Vaak heb je al iets van lage sportschoenen voor korte stukjes. Dan zijn hoge schoenen breder inzetbaar. Je trekt ze toch vaak aan om door het bos te banjeren of als het vies weer is. Dan is het lekker om zo’n hoge schoen te hebben.”



Minder snel moe

De vraag naar lage wandelschoenen toeneemt. Ook jongeren die meer zijn gaan wandelen, kiezen vaak voor sportieve modellen. Nog een advies aan de beginnende wandelaar “Als je het wandelen leuk gaat vinden ga je steeds een stukje verder. Het is daarom goed om te bedenken dat je met zo’n flexibele lichte schoen meer zelf moet doen. Hoe soepeler de schoen hoe meer je zelf moet opvangen. Dan moeten de spieren in je lichaam dat wel aan kunnen. Anders ben je sneller moe en hou je het dus minder lang vol.” Naast goede schoenen is rustig aan opbouwen dus ook belangrijk.



VRAAG VANUIT DE GEMEENTE VOOR 2 OF 3 KM WANDELINGEN.

Er is ons vanuit de gemeente gevraagd of we ook wat aan konden bieden voor mensen die 2 of 3 km al ver genoeg vinden. Deze mensen kunnen vaak ook niet meer door een aandoening.

Het bestuur heeft er uitgebreid over gepraat en wil dit alleen op poten zetten als er voldoende nieuwe gidsen bijkomen om dit te begeleiden. Gedacht wordt dan dit 1x per week overdag aan te bieden. Lijkt je dit leuk geef je dan op via info@greenshoes.nl of telefonisch 0648434468.

We denken aan min. 4 begeleiders, dan ben je 1x per 4 weken aan de beurt.

We zijn benieuwd!



NATUUR WEETJES

Er zijn verhalen van vroeger dat bij grote gezinnen niet genoeg ruimte was om voor ieder kind een bed neer te plaatsen. De oplossing was dan dat de jongsten, zo als gewoonlijk het eerst naar bed gingen. Als die dan sliepen werden ze uit het bed gehaald en op de vloer gelegd. Dan konden de de volgende kinderen naar bed. Bij hele grote gezinnen was er soms ook geen plek meer op de vloer en werden ze rechtop tegen de muur gezet!

De dierenwereld is daar al veel verder mee. Er zijn veel dieren die staand of zittend kunnen slapen. Denk b.v. een aan het paard. Als wandelaar zie je regelmatig paarden. Soms zie je ze op 3 poten staan. 2 voorpoten en 1 achterpoot. De andere achterpoot hangt er wat bij en raakt nog net de grond. Kijk dan eens naar het hoofd van dat paard. Vaal staat die er heel ontspannen bij met half en soms met geheel gesloten ogen. Dat paard slaapt! Staande !

Paarden en soortgenoten kunnen namelijk hun achterbeen op slot zetten. Het slot zit in het kniegewricht. Hierdoor zijn er geen spieren meer nodig om het gewicht te dragen en kunnen ze ontspannen. Het dier staat hier zo stevig op dat het andere been niet meer nodig is. Dus die wordt geheel ontlast en hangt er een beetje bij. Zo kan het lekker uitrusten en weg dommelen. Let maar eens op, je ziet een paard zelden liggend uitrusten.





Ook vogels en kippen kunnen zittend slapen. Ze gaan op stok of tak en zakken dan door hun poten. Door hun poten te buigen wordt er een pees aangetrokken die hun tenen samen trekt. Die klemmen dan strak om de stok of tak heen. Hoe verder ze buigen, hoe stakker ze klemmen. Hun eigen gewicht helpt daar ook nog aan mee. Daarom vallen ze niet van hun stok of tak.

Let maar eens op kippen die buiten lopen. Als ze hun poten hoog optillen, trekken de tenen samen. Maar dan zit er geen stok of tak tussen. Als ze hun poot weer neer zetten gaan de tenen weer spreiden.

Het leuke aan dit systeem is dat het ook nog werkt als de kip of vogel dood is. Als je alleen het onderste deel van een kippenpoot hebt, (slachtafval) dan kun je bij het gewricht een draadje (pees) vinden. Als je daar aan trekt gaan de tenen samentrekken. Probeer het maar eens bij gelegenheid.

Zittend slapen zie je ook bij sommige mensen. Zelfs zonder hulp een aangetrokken pees. Maar dat duurt meestal niet lang!

