

# TREK<sup>IN</sup>

WANDELEN  
OUTDOOR  
BACKPACKEN



**TON NOTERMANS**

OUTDOOR | WANDELSPORT | TRAVEL



## TREK IN OUTDOOR

Voor je ligt de TREK IN voor 2018/2019. Een TREK IN vol met persoonlijke ervaringen van de mensen uit ons team.

Al onze medewerkers hebben affiniteit met outdoor, wandelen, backpacken of travel. Zij geven je interessante tips.

Dus ben jij van plan om de Camino te gaan lopen, of een vierdaagse? Wil je gaan backpacken of een wil je een outdoor activiteit gaan doen? Dan is deze TREK IN vast heel interessant voor jou om te lezen.

Wil je onze producten online bekijken? Ga dan naar [www.tonnnotermans.nl](http://www.tonnnotermans.nl) en bekijk ons uitgebreide assortiment. Natuurlijk ben je ook welkom in onze winkel in Roermond.

Volg ons:



**TON NOTERMANS**

OUTDOOR | WANDELSPORT | TRAVEL





## BACKPACKEN

Nadieh is de oudste dochter van Ton en Caroline Notermans en vol enthousiasme werkzaam in de winkel in Roermond. Nadieh is 4 jaar geleden voor het eerst gaan backpacken in Thailand en Cambodja. Hier heeft zij 4 weken rondgetrokken om uit te proberen of alleen reizen iets voor haar was.

Sindsdien is ze aan het reizen verslaafd geraakt en nu backpackt ze over de hele wereld in haar eentje.

### Hoe vind je het om alleen op reis te gaan?

*FANTASTISCH! Je leert heel makkelijk mensen kennen, je kunt doen en laten waar je zin in hebt, je hoeft met niemand rekening te houden. Als je op een plek bent waar het goed bevalt kun je hier zo lang blijven als je zelf wilt. Het is voor mij het ultieme gevoel van vrijheid.*

### Maak jij een planning of zie je wel waar je reis naartoe gaat?

*Ik maak niet echt een planning. Het liefste ga ik en zie ik wel wat er gebeurt als ik eenmaal in het land ben. Welke mensen ontmoet ik, waar gaan zij heen, waar heb ik zelf zin in om naartoe te gaan op dat moment. Ik kijk van te voren wel altijd welke plekken leuk zijn maar beslis pas in het land zelf. Het is namelijk zo dat wanneer je in hostels slaapt, je daar van mensen hoort waar de leukste plekken zijn. Zo krijg je de beste tips.*

### Hoe beslis je waar je overnacht?

*Dat doe ik op basis van tips van mensen die ik ontmoet in hostels. Maar ook wat ik lees in Facebookgroepen, de Lonely Planet en ik maak altijd gebruik van de handige app 'Hostelworld' en lees hier reviews.*

### Wat vind je zo leuk aan backpacken?

*De vrijheid en de vriendschappen! Wakker worden en wel zien wat de dag brengt of waar je de volgende dag naartoe gaat. Gewoon lekker doen waar je zin in hebt. Je ontmoet zoveel mensen tijdens je reis en in een heel korte tijd ontstaan vriendschappen.*

### Waar bewaar jij je waardevolle spullen?

*Ieder hostel heeft kluisjes waar je je waardevolle spullen in kunt doen. Je rugzak met kleding laat je gewoon in je dorm liggen.*

### Je bent al 2 keer in Zuid-Amerika geweest.

#### Welke landen heb je hier bezocht?

*Tot nu toe ben ik in Mexico, Nicaragua, Costa Rica, Colombia, Aruba, Bonaire en Curaçao geweest.*

#### Hoe ben je door Zuid-Amerika gereisd?

*Per bus, taxi, boot, vliegtuig of motortaxi's. Ieder denkbaar openbaar vervoer heb ik wel gehad.*

#### Ben je veel bezig met je veiligheid?

*Nee, eigenlijk niet echt. Er wordt van heel veel Zuid-Amerikaanse landen gezegd dat ze heel onveilig zijn, terwijl dit in werkelijkheid niet zo is. Je moet je gezonde verstand gebruiken en je niet gedragen zoals je gewend bent in Nederland, dan kom je een heel eind.*

*Het verschil zit hem in kleine dingen zoals 's nachts niet alleen over straat lopen, altijd goed op je spullen letten en geen opzichtige sieraden dragen. Loop je ergens een straatje in en krijg je een slecht onderbuikgevoel, loop dan terug. Ga ook niet de plekken opzoeken die gevaarlijk kunnen zijn (zoals sloppenwijken). Je kunt natuurlijk altijd pech hebben, maar dat kan in Nederland net zo goed.*

#### Hoe bereid je je voor op zo'n avontuur?

*Eerst ga ik op zoek naar goedkope vluchten. Als ik geboekt heb, dan ga ik van alles lezen over het land waar ik naar toe ga. Ik boek altijd mijn eerste nacht in een hostel en daarna zie ik wel wat er gaat gebeuren. Daarnaast zorg ik natuurlijk altijd dat ik alle benodigde spullen bij me heb.*

## BACKPACKEN IS VOOR MIJ HET ULTIEME GEVOEL VAN VRIJHEID

- Nadieh



Wat is je meest favoriete plek?

*Dat is moeilijk om te zeggen. Toch heeft de Caraïben voor mij een streepje voor. De mooie stranden, het azuurblauwe water en de relaxte sfeer die op alle plekken en eilanden hangt. Ik hou ook heel erg van grote steden. Medellín in Colombia wat echt verrassend leuk.*

Meeneemlijst van Nadiëh

- Backpack 55 liter
- Dagrugzak
- Flightbag
- Sneldrogende handdoeken
- Oprolbare toilettas
- Lakenzak
- Opblaasbaar kussen
- Slaapmasker
- Oordoppen
- Hoofdlampje
- Bikini
- Wandelschoenen
- Sandalen
- Slippers
- Kleding
- Waterdichte jas
- Wereldstopcontact
- Opladers
- Telefoon
- Tablet
- E-reader
- Lonely Planet
- Paspoort, creditcard, pinpas



Heb je een favoriete rugzak?

*Dit is heel afhankelijk van wat ik doe, ik heb zo'n zes rugzakken allemaal bedoeld voor verschillende tripjes. Mijn grote backpack is de Osprey Ariel 55. Ik word altijd blij als ik deze weer mag inpakken, dit betekent dat ik weer een paar weken weg kan.*

Wat wil je zeggen tegen iemand die wil gaan backpacken?

*Gewoon gaan! Of je nu alleen gaat of samen met iemand, het is een fantastische ervaring die je nooit meer zult vergeten.*

## OSPREY ARIEL AG 55

Comfortabele backpack voor verre reizen.

FAVORIET VAN  
NADIEH!



## MEINDL OHIO LADY 2 GTX

Waterdichte halfhoge wandelschoen.

Super in de jungle.



## JACK WOLFSKIN WASCHSALON

Toilettas die je overal kan ophangen.



## OSPREY FAIRVIEW 40

EU handbagage formaat rugzak.



## RAINCOVER/FLIGHTBAG

Om je rugzak te beschermen tijdens het vliegen of als het regent.



## COCOON TERRY TOWEL LIGHT

sneldrogende handdoek die bijna als een normale handdoek voelt.



# ANGELIQUE'S PASSIE

Angelique Heldens is werkzaam in de winkel van Ton Notermans in Roermond en zij houdt van lange afstandswandelen. Waarom doet Angelique aan deze sport en wat maakt het zo mooi?

Wij stelden haar wat vragen over haar passie, haar ervaringen, haar fouten en haar mooiste momenten...



## Hoe lang doe je al aan deze sport?

*Mijn moeder wandelde graag lange afstanden, samen met mijn vader. Na het overlijden van mijn vader (15 jaar geleden) ben ik samen met mijn zusje vaker met haar meegegaan... en zo mijn verslaving begonnen.*

## Wat vind jij zo leuk aan deze sport?

*Naast de prachtige natuur is het ook erg leuk om zoveel verschillende mensen te ontmoeten. Daarnaast geeft wandelen me innerlijke rust. Het is voor mij echt een manier om mijn hoofd leeg te maken. Heerlijk!*

## Wat is je favoriete plek om te wandelen?

*De heuvels in het zuiden vind ik erg mooi, maar het 'gewone' rondje thuis door de bossen is ook heerlijk. Er zijn heel veel mooie plekken, maar je moet het gewoon zien... daar moet je de tijd voor nemen.*

## Welke grote fout heb je ooit gemaakt?

*Ik weet nog dat ik de traditionele fout maakte bij het uitzoeken van de eerste wandelschoenen. Ik koos de mooiste schoenen in de maat die ik altijd al had. Tja, bij de eerste wandeling had ik meteen blaren op mijn hakken. De oorzaak... te kleine schoenen en verkeerde (katoenen) sokken. Inmiddels draag ik altijd wandelsokken en goede schoenen in de juiste maat.*

## Wat is je mooiste ervaring?

*Wat ik zo bijzonder vind is de band die je schept met je mede-wandelaars. Het klinkt misschien raar, maar toen ik samen met een maatje een tocht van 80 km heb gelopen in de stromende regen, hebben we zoveel plezier gehad, samen met nog meer 'zotte' wandelaars en de vrijwilligers bij de rustposten.*

## Hoe bereid je je voor op een lange tocht?

*Als ik echt ver ga lopen (bijvoorbeeld de Kennedymars van 80 km) probeer ik van te voren goed uit te rusten. Meestal is bekend waar rustposten zijn en wat er voor eten en drinken te krijgen is, daar houd ik dan rekening mee. Zelf eet ik vooraf wat pasta (geen zware maaltijd) en voor onderweg neem ik meestal een banaan of krentenbol mee en natuurlijk minimaal 1 fles water. Daarnaast pas ik mijn outfit aan op de weersverwachting.*



## Wat maakt deze sport zo verslavend?

*Dat zijn heel veel dingen... wandelen kan altijd en overal, 'schoenen aan en gaan'. Maar ook de innerlijke rust, het ontmoeten van zoveel mooie mensen, het ontspannen tijdens het inspannen en het verleggen van mijn grenzen. Dat maakt het voor mij zo verslavend... Tja, elke gek heeft zo zijn gebrek.*

## Wat was je mooiste tocht?

*Eigenlijk is het overal zo mooi om te wandelen maar om twee bijzondere tochten te noemen. De Kennedymars van Hilversum en de Bloesemtocht in het voorjaar in Geldermalsen.*

**GA GOED VOORBEREID  
OP PAD, DAN KUN JE MEER  
GENIETEN VAN JE TOCHT**

*- Angelique*

## Wat vind je de prettigste afstand?

*De fijnste afstand is voor mij 40 km. Als je vroeg weg gaat dan ben je weer op tijd terug om nog andere dingen te doen die dag. Met deze afstand zie je ook lekker veel van de omgeving.*

## Wat is de langste afstand die je ooit in één keer hebt gelopen?

*Mijn langste afstand is tot op heden een Kennedymars (80 km). Maar de Dodentocht (100 km) staat nog op mijn to-do-lijstje.*

## Wat zijn je favoriete wandelschoenen?

*Een wandelschoen is heel persoonlijk, ikzelf loop het liefst op een Hanweg Tatra. Het is een heerlijke stevige, maar lichte bergwandelschoen met een stevige zool en deze Hanweg Tatra geeft me veel steun rondom mijn enkels.*



Heb je een favoriete rugzak/heuptas?

*De meeste tochten loop ik met een heuptas.*

*Mijn favoriete tas is de Lowe Alpine Case (7 ltr).*

*Er kunnen twee drinkflessen aan de buitenzijde in en ik kan voldoende spullen meenemen.*

*De brede heupbanden met daarop twee kleine zakjes vind ik ook heel handig. Bij de langere wandeltochten, waar ik net wat meer spullen mee wil nemen, gebruik ik vaker mijn rugzak, de Deuter Speed Lite 12.*

## ZORG ERVOOR DAT JE VOLOP GENIET VAN JE WANDELING

- Angelique



*Angelique's neeneemlijst*

- Drinkflessen en eten
- Regenponcho (nood)
- Toilettasje met:  
pleisters, blaren prikkers,  
camphor spray, voeten/been gel,  
bio freeze, blaren pleisters,  
sudocreme, fixomull, perskidol,  
leukoplast, paracetamol,  
gel beschermer en een schaartje
- Snoetenpoets doekjes
- Papieren zakdoekjes
- Arm sleeves
- Reserve sokken
- T-shirt
- Slippers voor na de wandeling
- Portemonnee
- Vuilniszak (om op te zitten)
- Telefoon
- Powerbank
- Oortjes
- Klein handdoekje

## HANWAG TATRA GTX

Een stevige, lichte en waterdichte bergschoen.



FAVORIET VAN  
ANGELIQUE

## LOWE ALPINE CASE

Biedt veel ruimte en is toch compact.

Voor alles vind je een plekje.



## FALKE TK2

Sokken zijn een belangrijk onderdeel van je wandeluitrusting.



## HANWAG BANKS II GTX

Een stevige wandelschoen.



## DEUTER SPEED LITE 12

Compacte lightgewicht rugzak



## CAMELBAK EN SIGG

Wij hebben een groot assortiment drinkflessen.



# VEEL SPECIALE WANDELSCHOENEN BIJ TON NOTERMANS

Er bestaan veel verschillende voeten, dus daar horen ook veel verschillende modellen schoenen bij. Wij zoeken steeds naar speciale modellen van de topmerken om aan de specifieke vragen bij het passen te voldoen.

De grote wandelmerken maken steeds meer aangepaste schoenen voor kleinere groepen met afwijkende voeten. Wij hebben van deze wandelschoenen een ruime keuze in ons assortiment.

**De grootste groep specials is  
de Comfort fit serie van Meindl.**



Naarmate de wandelaar wat ouder wordt gaat de voorvoet wat uitzakken en wordt deze daardoor wat breder en moet men dus extra opletten op de juiste pasvorm. Senioren wandelen vaker en meer, hebben gevoeliger voeten en vaak ook wat uitgezakte verbrede voorvoeten aan de kant van de kleine teen. Bij het neerzetten van de voet waaiert de voet aan de buitenzijde uit. Dan is het fijn wanneer er daar nog ruimte is, zonder dat de wandelschoenen knellen. De normale pasvorm geeft soms pijnpunten.

Voor de bredere, gevoelige voeten is de speciale Comfort fit serie van Meindl een oplossing. De Comfort fit modellen zijn zelfs breder dan de meeste 'wide' modellen. Voor extra comfort zit in de Comfort fit serie een zeer luxe kurk inlegzool met pelotte



**GA ALTIJD UIT VAN  
DE PASVORM EN NIET  
UITERLIJK EN KLEUR**

- Ton

in het midden en schokdemping onder de hak. Meindl Matrei, Jura, Lugano, Tauern en Rapide zijn enkele modellen uit deze Comfort serie.

Moeten er nieuwe steunzolen worden gemaakt neem dan de wandelschoenen mee naar de podotherapeut, anders worden de nieuwe inlegzolen voor de Comfort fit modellen waarschijnlijk te smal.

## Meindl Vakuüm fit.

Meindl heeft in het model Vakuüm fit drie breedtematen in de dames- én herenleest: 'schmall' - 'mittel' - 'weit'.



Bij een magere, smalle voet met lage wreef is de 'schmall' soms de oplossing.

De 'mittel' is de normale standaard breedte die de meeste merken in wandelschoenen hanteren.

De 'weit' biedt soms net wat meer ruimte bij de voorvoet en voorkomt dus dat de schoenen gaan knellen bij langere wandelingen of in warm weer.

## Hanwag Bunion serie voor voeten met Hallux Valgus.



Hanwag heeft diverse modellen met een verbreding bij het gewricht van de dikke teen. Voor voeten met een verdikking of ontsteking van dit gewricht is dit vaak een verlichting van de klachten mits de rest van de schoen ook goed voelt.

De naden van deze Bunion modellen zijn ook aangepast zodat wij in onze winkel met de leest het leer nog wat kunnen rekken.

Goed passen en vergelijken van pasvorm is dus heel belangrijk. Neem er de tijd voor.



## TIPS VAN TON

1. Inlopen van wandelschoenen is niet meer nodig, de schoenen moeten meteen bij aanschaf goed zitten. De vorm van de voet is daar bepalend voor. De pasvorm moet daarop zijn aangepast, niet andersom.
2. Ga altijd primair uit van de pasvorm en daarna pas van het uiterlijk en de kleur.
3. Neem je oude schoenen mee naar onze winkel, als deze goed passen is dat de basis.
4. Neem je eventuele steunzolen ook mee.
5. Pak je tijd om goed te passen in onze winkel, de goede keuze maak je niet in een kwartiertje...

# BAS OVER NATUURBELEVING

Outdoor is een begrip dat in steeds meer zaken naar voren komt. Sommigen vinden het een populair begrip maar voor Bas is het echt 'a way of life'. Bas werkt al een tijdje bij Ton Notermans en hij ziet het woord outdoor het liefst als natuurbeleving.

Volgens Bas is iedereen in staat om natuur te beleven, maar volgens hem zijn velen van ons vergeten hoe dit moet. Voor Bas staat natuurbeleving gelijk aan de mogelijkheid om te verwonderen, want zoals hij het zelf zegt: *"de natuur bevat zoveel gave, mooie en verwonderlijke fenomenen, dat ik elke keer als ik buiten ben weer een nieuw avontuur beleef."*

**Wat is voor jou de ultieme natuurervaring?**

*Dat is het opgaan in de omgeving en het teruggaan naar de eigenschappen en toepassen van*

*technieken die onze voorouders gebruikten om hun plek in de natuur te handhaven. Met name het zoeken, interpreteren en trailen van diersporen is voor mij tijdverdrijf nummer één.*

**Vanwaar je interesse in de natuur?**

*Toen ik een jaar of 5-6 oud was, is de interesse voor dieren al aangewakkerd en ik was dan ook altijd bezig met het kijken naar dieren. In 2017 heb ik een jaaropleiding afgerond, die volledig gericht was op het zoeken naar, vinden van en interpreteren van diersporen.*

*Om echt goed in contact te komen met de omgeving waar ik ga speuren, breng ik ook regelmatig nachten door in deze gebieden. Zo leer je ze nog beter kennen en eerlijk is eerlijk, er gaat niets boven het wakker worden van de eerste goudgele stralen, die langzaam je tarp of tent opwarmen na een frisse nacht.*

**Wat neem je zoal mee als je op pad gaat?**

*Onmisbare spullen voor mij, dat zijn toch mijn Fjällräven Kajpak 28L en 38L rugzakken. Deze rugzakken zijn, zoals ik ze graag noem, hufterproof door de G1000 stof waarvan ze zijn gemaakt.*

*Naast een goede rugzak is schoeisel ook een plezier maker of doder. Zorg voor schoenen die passen bij het terrein dat je gaat beleven.*

*Verder heb ik altijd een multitool bij me, ofwel van Leatherman of Victorinox.*

*Wat ook handig is om mee te nemen tijdens een wandeling door de natuur, is een zitmatje. Zo krijg je geen natte billen en trekt de kou niet in je kont als je even wil zitten.*

## WAT BEN IK BLIJ DAT IK NATUUR BELEEF!

- Bas

**Wat is je mooiste herinnering?**

*Dat is toch wel de ontmoeting met een prachtige lichte damhertman, net over de grens in*



*Duitsland. Het was een druilerige middag in november. In de heerlijk verse modder voor me op het pad, stond een scherpe prent van een damhert. Het was van dusdanige afmetingen dat het hier waarschijnlijk om een mannetje ging. Na even speuren was het moment, daar kwam hij, rustig stappend, door het hoge gras. Hij liep in mijn richting zonder te weten dat ik er was. Wat een prachtig beest, wat een moment!*

**Welke grote fout heb je ooit gemaakt?**

*Dat is het afraffelen van handelingen. Ik ben met vrienden een keer heel basic gaan overnachten en we wilden snel snel, in het donker, onze shelter maken. Op het eerste gezicht zag hij er goed uit ondanks dat hij ietwat aan de kleine kant was. Maar er was geen enkele slaapzak droog gebleven tijdens onze overnachting! Het had niet heel hard geregend, maar wel net hard genoeg om, rillend van de kou, wakker te worden in een zeiknatte slaapzak.*





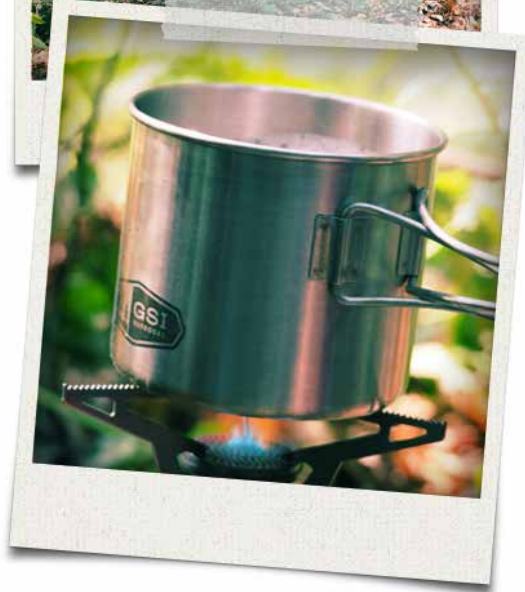
Wat maakt natuurbeleving zo leuk?

*Het allerleukst is het om samen met anderen de natuur te beleven en om er lol aan te beleven.*

*Zorg dat je goed gezelschap hebt. Voor mij is het beste gezelschap iemand met passie voor de natuur of mijn trouwste vriend, Duitse herder Bear.*

#### Meeneemlijst Outdoor overnachting

- Een goede rugzak (30-50 L)
- Tarp + Hangmat  
of lichtgewicht 1-2persoons tent
- Slaapspullen:
  - Luchtbed/selfinflatable matje
  - Slaapzak
  - Touw
- Kookgerei:
  - Brander + gas
  - Pannetje/beker
- Multitool of zakmes
- Zitmatje
- Topografische kaart + kompas
- Drybag met eten
- Water
- Set extra kleren
- Stevige schoenen
- Verrekijker
- Camera
- Sporengids
- Gids Eetbare planten
- Notitieboekje + potlood



**HET IS JUIST LEUK,  
OMDAT IEDEREEN  
HET KAN DOEN**

- Bas

### LOWA TIBET GTX

Stevige b/c schoen zodat je overal doorheen kan lopen.



**FAVORIET  
VAN BAS**

### VAUDE TOUR 3.8

Lichtgewicht slaapmatje.



### DEUTER FUTURA PRO 44 EL

De ideale rugzak voor een langere trektocht.



### FJALLRAVEN BARENTS PRO MEN

Stevige broek van G1000.



### VAUDE HIKE 9

Lichtgewicht luchtbed.



### VICTORINOX ZAKMES SOLDIER

10 Functies, 2 lock, 1 hand.



# CAMINO PORTUGUES

Caroline Notermans heeft in juni 2016 de Camino Portugues gelopen samen met haar vriendin Renate Dreuning. Een prachtige ervaring waar we graag meer over willen weten. Hoe heeft zij het ervaren? En heeft ze nog tips? Wij stelden haar een aantal vragen...

Caroline en Renate hebben hun wandelreis bij een gespecialiseerd camino reisburo geboekt. Dit reisburo zorgde voor de reserveringen van de slaapplekken en het bagagevervoer.

Caroline: *Het leuke is dat je hierdoor op hele mooie unieke overnachtingsplekjes komt, die je b.v. via Booking.com niet kunt vinden.*

*Wij zijn naar Porto gevlogen, naar Valença gelopen in 6 dagen en hebben hier de trein weer terug naar Porto genomen.*

*Het was een mooie tocht door een mooie streek, in totaal hebben we ca. 120 km gelopen en we liepen tussen 20 en 30 km per dag.*

*De planning is om de volgende keer te lopen van Valença naar Santiago de Compostella, ook zo'n 120 km.*



## Wat vond je bijzonder aan de Camino?

*Je loopt een mooie route, over kleine paadjes, door het Portugese binnenland, hier zie je veel van Portugal en ontmoet je veel Portugezen en andere pelgrims.*

## Waar heb je geslapen?

*We hebben in hotels en casas geslapen (een casa is wat wij in Nederland kennen als een Bed & Breakfast, waarbij je bij de mensen thuis overnacht). Onze bagage werd iedere dag naar de volgende overnachtingsplaats vervoerd.*

## Heb je iets heftigs meegemaakt tijdens de Camino?

*Ja, Renate, mijn vriendin is bij de kerk in Arcos gevallen op haar tanden. We zijn in Barcelos naar de tandarts gegaan. Het was heel heftig, maar we zijn zeer goed geholpen en het heeft indruk op ons gemaakt hoe vriendelijk de mensen waren.*

## Wat was onmisbaar tijdens jullie tocht?

*Wat natuurlijk onmisbaar is, is een dagrugzak, goede wandelschoenen en waterdichte kleding.*

## Wat was je favoriete rugzak tijdens deze tocht?

*Onze bagage werd iedere dag naar het volgende overnachtingsplaats vervoerd en daarom was een dagrugzak voldoende. In mijn geval was dit de Lowe Alpine Airzone Z 18. Het is een heerlijk lichte rugzak. Het rugpand ventileert heel goed, wat heel prettig is.*



## Wat waren je favoriete schoenen tijdens deze tocht?

*Ik had twee paar schoenen meegenomen. Mijn Meindl Ohio Lady GTX en de Meindl Cuba Lady GTX. Maar ik had ook mijn Teva slippers meegenomen.*

## ONZE BAGAGE WERD IEDERE DAG NAAR DE VOLGENDE LOCATIE VERVOERD

- Caroline



## Meeneemlijst van Caroline

- 2 Paar wandelschoenen
- Wandelsokken
- Slippers
- Dagrugzak
- Waterdichte jas
- Lichtgewicht wandelbroek
- Kort wandelrokje
- T-shirts sneldrogend
- Fleecevest
- Softshell
- Toiletpullen
- Drinkfles
- Zoute drop
- Routeboekje
- Paspoort
- GPS



Hoe zijn jullie er toe gekomen om dit stuk van de Camino te lopen?

De laatste 10 jaren hebben Renate en ik veel samen gelopen: de Kennedymars Sittard, de Heuvelland 4Daagse, zondag ochtend wandeltochten. Verslaafd aan het wandelen waren we. In deze periode hebben wij ook het Pieterpad gelopen, in Maastricht begonnen en in Pieterburen geëindigd. Deze laatste etappes waren geregeld door een reisbureau en dat beviel ons prima, leuke overnachtingsplaatsen, leuke mensen! Maar ook een kater doordat we Pieterburen bereikt hadden en het Pieterpad klaar was.

Door het werken in de winkel van Ton Notermans kwam ik veel in aanraking met medewandelaars met allemaal interessante verhalen.

Daardoor kwamen we op het idee om vanuit Portugal naar Santiago te lopen, maar dan ook op de Pieterpad manier, laten regelen door een reisbureau en zelf alleen maar hoeven lopen.

We hebben dit zo laten regelen en zelf nog wat wijzigingen aangebracht zoals het eindigen in Valenca omdat van hieruit weer een trein terug naar Porto gaat en vanuit Tui niet, dat ligt net over de Spaanse grens.

Het was een hele belevenis en we hebben genoten. De bedoeling was om in 2017 het stuk van Valenca naar Santiago te lopen.

Helaas is dat niet meer mogelijk. Door een chronische ziekte kan ik niet meer wandelen zoals ik gewend was. Een uurtje kan nog wel gelukkig en daar geniet ik op dit moment ook van!

Het is niet anders. Dat is mijn Camino!

## LOWE ALPINE AIRZONE Z ND 18

Ventilerende dagrugzak.

FAVORIET VAN CAROLINE!



## MEINDL CUBA LADY GTX

Een lage lichtgewicht wandelschoen.



## SCHÖFFEL JACKET

Waterdichte dames wandeljas.



## LOWE ALPINE CAMINO TREK ND 35-45

Voor tochten waar je wel met bepakking loopt.



## VAUDE FARLEY

Wandelbroek van lichtgewicht en sneldrogend stretchmateriaal.



## JACK WOLFSKIN SKORT

Comfortabel rokje met vaste binnenbroek.







## HUTTENTOCHTEN

Joep is werkzaam in onze winkel in Roermond. Als jong broekie maakte hij al huttentochten met zijn ouders. Joep maakt zijn huttentochten meestal in het Aosta dal, in Noord-West Italië. Wat Joep zo aanspreekt aan huttentochten is het berglandschap en het huttenleven, en de rust boven in de bergen. We stelden hem een aantal vragen...

**Wanneer heb jij je eerste huttentocht gemaakt?**

*De eerste tocht die ik maakte was samen met mijn vader en moeder. Later met mijn vader en mijn buurman. Meestal maak ik deze tochten in de herfstperiode, de hutten zijn dan al dicht en er is dan enkel toegang tot het winterbivak. De laatste tocht die ik gemaakt heb was in juni, samen met Lindy, in nationaal park Gran Paradiso in Italië.*

**Welke afstand leg je gemiddeld per dag af?**

*De wandeling naar de hut overbrugt gemiddeld een goeie 1000 hoogtemeters. De tochten naar deze hut duren rond de 2,5 tot 3 uur (ik denk ongeveer 11 a 12 km). De tweede dag ga je naar de top. Dat duurt het een stuk langer. Je maakt zo'n 2000 hoogtemeters, aangezien je van de hut naar de top en van de top weer terug naar het dal loopt. Door het ruigere terrein richting de top ben je die dag ongeveer 8 à 9 uur onderweg.*

**Waar slaap je zoal?**

*In een bivak slaap je met z'n allen in dezelfde ruimte, vaak voorzien van stapelbedden.*

*In een rifugio (bemande hut), kun je in een grote slaapzaal slapen of in een kleinere kamer.*

*Zelf slaap ik meestal in een bivak, dat in de herfst vaak verlaten is waardoor je er als enige bent.*

**Wat is voor jou de mooiste herinnering?**

*Voor mij blijft het een mooie ervaring om aan te komen bij Bivacco Valpelline. Deze bivak locatie is gerealiseerd door mijn buurman, met wie ik vaker tochten maak. Hier ben ik echt begonnen met de bergsport en dus is het altijd speciaal om bij Bivacco Valpelline aan te komen en te zijn.*

**Wat is onmisbaar tijdens zo'n huttentocht?**

*Een lakenzak, hoofdlampje en wandelstokken.*

**DE HUTTEN DIENEN  
ALS TUSSENSTOP  
VOOR EEN BEKLIMMING**

*- Joep*

**Welke schoenen draag je het liefst ?**

*Een schoen van categorie C/D. Het terrein op weg naar de top is ruig en een stevige schoen waar stijgijzers of sneeuwtrackers onder passen is dan erg prettig.*

**BIJ BIVACCO VALPELLINE  
BEN IK ECHT BEGONNEN  
MET DE BERGSPORT**

*- Joep*





## MIJN LAATSTE TOCHT WAS IN NATIONAAL PARK GRAN PARADISO

- Joep



### Heb je een favoriete rugzak?

*Voor twee- of meerdaagse tochten is een rugzak van ongeveer 55 - 65 liter mijn favoriet.*

*Er past genoeg in om meerdere dagen mee op pad te gaan en is compact genoeg om een top te kunnen bereiken. Zo heb ik mijn laatste tocht de Deuter Aircontact Lite 50 +10 mee gehad. Het was een fijne rugzak. Lekker compact maar biedt toch voldoende ruimte.*

### Heb je nog tips voor mooie tochten?

*De tochten die ik afgelopen juni in Italië heb gemaakt vertrekken vanuit het Valpelline dal, vlak bij het dorpje Bionaz. De andere wandeling vertrekt vanuit het Valsavaranche.*

*De wandelingen zijn duidelijk gemarkeerd en de paden naar de hut zijn goed begaanbaar. Ook voor gezinnen met (jonge) kinderen.*



## MEINDL ISLAND MFS ACTIVE

B/C bergschoen geschikt voor trektochten.



FAVORIET VAN  
JOEP!

## DEUTER AIRCONTACT LITE 50 +10

Ideaal voor lange trektochten of backpacktrips.



## PETZL ACTIK CORE

Oplaadbare compacte hoofdlamp.



## NORDISK HJALMAS +10

Lichtgewicht slaapzak in dekenmodel.



## COCOON TRAVELSHEET

Lakenzak gemaakt van 100% katoen.



## LEKI WANDELSTOKKEN

Uitgebreid assortiment wandelstokken voor extra ondersteuning tijdens bergwandelingen.







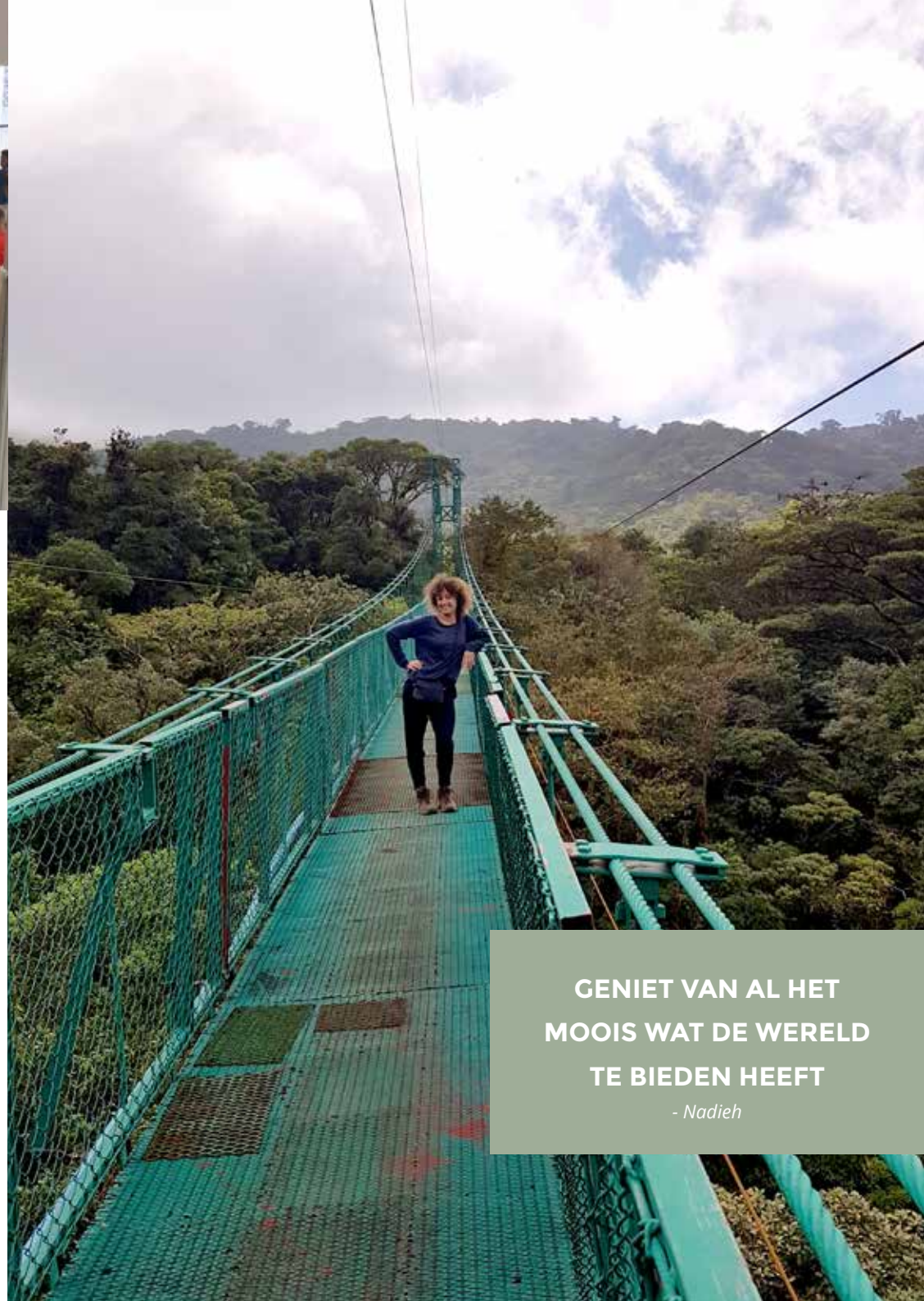
## DE 'OUTDOOR' BEURS IS ALTIJD WEER HEEL INSPIREREND

- Nadieh

Wij blijven graag op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen rondom outdoor, travel en wandelsport. Zoals je hebt kunnen lezen in deze TREK IN hebben al onze medewerkers veel affiniteit met alles rondom outdoor.

Voor onze winkel bezoeken wij ook regelmatig beurzen en andere bijeenkomsten om de laatste trends te volgen en inspiratie op te doen op het gebied van outdoor.

Zo bezoekt Nadieh ieder jaar weer de 'Out-Door' beurs. De belangrijkste spelers in de outdoor branche komen samen op deze beurs. Nieuwe collecties worden gelanceerd en internationale trends worden gezet. Een 'must see' om onze klanten optimaal te adviseren!



## GENIET VAN AL HET MOOIS WAT DE WERELD TE BIEDEN HEEFT

- Nadieh





Volg Ton Notermans

**IN ONZE WINKEL IN ROERMOND  
KRIJG JE ALTIJD 10% KORTING  
OP WANDELSCHOENEN EN KLEDING\***



**TON NOTERMANS**

OUTDOOR | WANDELSPORT | TRAVEL

Dr. Philipslaan 25-B | 6042 CT Roermond

T. +31 (0)475-420610 | [info@tonnotermans.nl](mailto:info@tonnotermans.nl) | [www.tonnotermans.nl](http://www.tonnotermans.nl)

*\* m.u.v. aanbiedingen*

*Wij hebben dit magazine met zorg samengesteld ondanks dat kan het voorkomen dat een product (tijdelijk) niet voorradig is.*

*Fouten in artikelen en teksten voorbehouden.*

© Ton Notermans 2018