

IGENM

Minder plastic?

Wij vertellen je hoe...

Pag. 2

Ga eens...

Hoogtemeters maken in Nederland & België

Pag. 3

Rondje plogging?

Wij vertellen je hoe...

Pag. 6

Ga eens...

Met ORTLIEB op de fiets naar je werk

Pag. 7

Op een duurzame manier leven

Wij vertellen je hoe...

Pag. 10

SIGGTM

TRAVELLER



GEMAAKT VAN
100%
GERECYCLED
ALUMINIUM

sigg.nl



ALL INGREDIENTS ARE BPA-FREE



MADE IN SWITZERLAND



THIS PRODUCT IS CLIMATE-NEUTRAL



LIGHTWEIGHT



LEAK-PROOF



FOOD SAFE

MINDER PLASTIC GEBRUIKEN?

WIJ VERTELLEN JE HOE...

Wist je dat de productie van plastic de komende tien jaar met 40% stijgt? Als het zo doorgaat, zit er in 2050 qua gewicht meer plastic in zee dan vis. Dit kunnen we niet laten gebeuren, toch? Ook jij kunt je bijdrage leveren aan het verminderen van het gebruik van plastic. Wegwerpplastic, zoals rietjes, zie je steeds meer verdwijnen, maar...er is nog meer wat je kunt doen!



Herbruikbare drinkfles

Per minuut worden er maar liefst één miljoen plastic flessen verkocht. Flessen die na gebruik bij het afval terechtkomen of, erger nog, in de natuur. Onze tip om dit tegen te gaan: koop een duurzame, herbruikbare drinkfles. Het Zwitserse merk SIGG heeft een uitgebreide collectie drinkflessen, van stijlvolle thermoflessen tot de klassieke aluminium flessen. Met een herbruikbare drinkfles heb je je drinken altijd bij de hand én doe je iets goeds voor de wereld om je heen. Met de Traveller MyPlanet zet SIGG nog een extra stap op het gebied van duurzaamheid: deze flessen zijn gemaakt van 100% aluminium en worden klimaatneutraal gemaakt.



SIGG | TRAVELLER MYPLANET 0.6L
€ 24.95

Lunchbox

Neem je lunch in een lunchbox mee naar kantoor of school. Hierdoor hoef je geen boterhamzakjes te gebruiken, wat weer plastic scheelt. Bovendien is je lunch in een broodtrommel ook nog eens goed beschermd. Naast drinkflessen heeft SIGG ook een collectie lunchboxen, gemaakt van aluminium en verkrijgbaar in twee maten. De lunchboxen hebben bovendien een vaatwasser- en magnetronbestendig inzetstuk, waardoor ze nog praktischer zijn.



SIGG | METAL BOX PLUS L
€ 31.95

Wist je dat...

...nergens ter wereld de kwaliteit van het drinkwater zo hoog is als in Nederland?

...een volwassene dagelijks gemiddeld 1,5 tot 2 liter vocht in de vorm van dranken nodig heeft?

...voldoende water drinken bijdraagt aan een gezonde levensstijl?

HOOGTEMETERS MAKEN IN NEDERLAND & BELGIË

GA EENS...



Ga de hoogte in met LOWA! Denk je aan bergen en hoogtemeters, dan denk je misschien niet meteen aan Nederland en België. Toch kun je in deze Lage Landen heel wat heuvels vinden, waarmee je flink wat hoogtemeters kunt maken.

Wist je dat Nederland een heus bergdorp heeft? Vijlen ligt op ongeveer 195 meter boven NAP en is daardoor het hoogst gelegen kerkdorp van Nederland. Toch is dit niet het hoogste punt van Nederland, dit ligt namelijk op het Drielandenpunt in Vaals. Op het Drielandenpunt, dat 322 meter boven NAP ligt, sta je meteen in drie landen tegelijk: Nederland, België en Duitsland. Verrassend genoeg ligt het hoogste punt van België niet bij het Drielandenpunt. Hiervoor moet je een stuk naar het zuiden én wat meer klimmen: met 694 meter is Signal de Botrange in de Hoge Venen het hoogste punt van België.

Samen met komoot heeft LOWA een collectie wandeltochten gemaakt waarmee je in Nederland en België de hoogte kunt opzoeken. Ga je naar boven op de Vaaalserberg of kies je liever voor de Kemmelberg in West-Vlaanderen? Wil je rond de Amerongse Berg op de Utrechtse Heuvelrug hoogtemeters maken, zoals we samen met Thru-Hiking.com hebben gedaan, of ga je flink klimmen naar het hoogste punt van België, Signal de Botrange? Welke uitdaging je ook aangaat, LOWA heeft voor jou de perfecte schoenen.



Hé, je komt? Dan kun je hier alle wandelroutes uit de collectie 'Hoogtemeters zoeken in Nederland en België' vinden.

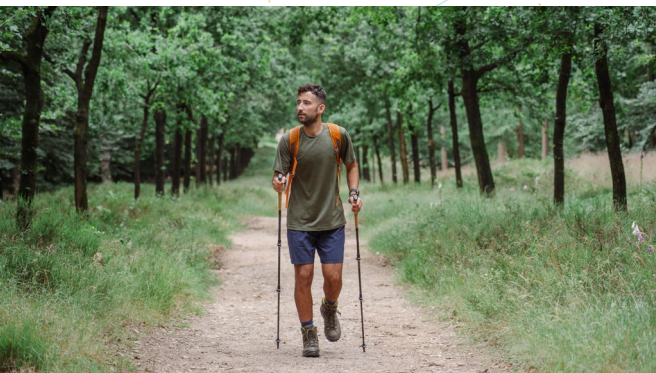


Geen komoot, maar wel benieuwd naar de routes?

COMFORTABEL HOOGTEMETERS MAKEN IN DE KOU

De herfst en de winter zijn perfect om te gaan wandelen en hoogtemeters te maken. Dikke jas en handschoenen aan, sjaal om, muts op, wandelschoenen aan en je kunt gaan. Speciaal voor de koude maanden heeft LOWA een uitgebreide collectie COLD WEATHER BOOTS, die je voeten heerlijk warm en droog houden én ervoor zorgen dat je met beide voeten op de grond blijft staan.

De **RENEGADE WARM GTX MID** is dé klassieker van LOWA, die perfect is voor het tussenseizoen en de koude wintermaanden. Dit model heeft een waterdichte GORE-TEX Panda voering, die voor warme en droge voeten zorgt. Dankzij een speciale VIBRAM® EVO ICETREK® buitenzool en het stabiliserende Support Frame bieden deze veelzijdige alleskunnens ook een optimale grip, wel zo handig in de herfst en de winter.



thru-hiking.com

Wil je in het natte en koude seizoen niks aan het toeval overlaten? Ga dan voor de **CALLISTO GTX**: een functionele alleskunner die vakkundig de voordelen van klassieke winterschoenen combineert met het sportieve design van stijlvolle lifestyleschoenen. Deze schoen is gemaakt van robuust splitleer en voorzien van een waterdichte en warme GORE-TEX Panda voering. Dankzij de VIBRAM® IBEX WINTER buitenzool sta je stevig met beide benen op de grond. Wist je dat deze zool is ontworpen met de hoeven van een steenbok in het achterhoofd? Deze zool is hiermee de perfecte combinatie van design en materiaalsamenstelling.

Maak in de herfst en de winter hoogtemeters in eigen land en vertrouw op de pasvorm, het comfort en de kwaliteit van LOWA!



VANAF DECEMBER
VERKRIJGBAAR

LOWA | CALLISTO GTX
€ 199,95



VANAF DECEMBER
VERKRIJGBAAR

LOWA | CALLISTO GTX Ws
€ 199,95



VANAF DECEMBER
VERKRIJGBAAR

LOWA | RENEGADE WARM GTX MID
€ 299,95



VANAF DECEMBER
VERKRIJGBAAR

LOWA | RENEGADE WARM GTX MID Ws
€ 299,95



*DEUTER IS FOR
MILES OF SMILES*

#deuterforever



ASCENDER 7
deuter.nl


deuter

VAN EEN RONDJE PLOGGING WORDEN WE ALLEMAAL EEN BEETJE BETER

WIJ VERTELLEN JE HOE...



Heb je al eens gehoord van de term 'plogging'? Plogging is afgeleid van het Zweedse woord 'plogga', dat weer een samentrekking is van de woorden 'plocka upp' (oppakken) en 'jogga' (joggen). Ga je ploggen, dan ruim je tijdens het joggen zwerfafval op. Zo ben je in beweging én doe je iets goeds voor de wereld om je heen. Liever trailrunnen in plaats van hardlopen? Ook dat is de ideale gelegenheid om de natuur net wat mooier te maken.

Trailrunning is een perfecte holistische training. Het verbetert kracht en conditie, balans en coördinatie, concentratie en reactievermogen en snelheid en behendigheid. Ruim je tijdens het trailrunnen ook nog zwerfafval op, dan heb je niet alleen een goed gevoel, maar ook een goed geweten. In Duitsland organiseert rugzakkenexpert deuter diverse Run & Clean Nights, de perfecte gelegenheid om milieubewustzijn te combineren met een rondje trailrunnen. Uiteraard kun je dit ook in je eigen omgeving doen.

Minimaal gewicht, hoog draagcomfort.

Ga je trailrunnen, dan is een goede trailrunning rugzak onmisbaar. Een minimaal gewicht, een hoog draagcomfort en een eenvoudige handling stonden centraal bij het ontwikkelen van de deuter Ascender.

Brede, ergonomisch gevormde, vestvormige schouderriemen met een elastische compressieband houden de rugzak stabiel op het lichaam. Op de voorkant houden twee vakken bidons en je smartphone of GPS binnen handbereik. De Ascender is verkrijgbaar in twee versies: een van 7 liter (315 gram) en een van 13 liter (340 gram). Deze rugzak is ook nog eens vriendelijk voor het milieu: het hoofdmateriaal van deze PFC vrije rugzak is 100% gerecycled en bluesign® gecertificeerd.



Meenemen tijdens jouw eigen Run & Clean:

-  trailrunning rugzak
-  dirtbag of vuilniszak
-  handschoenen
-  eventueel een afvalprikker



GA EENS...

MET ORTLIEB OP DE FIETS NAAR JE WERK

Hoewel thuiswerken tegenwoordig veel gedaan wordt, is het altijd fijn om weer even naar kantoor te gaan. Werken in een andere omgeving, je collega's weer in levende lijve zien en je volledig kunnen focussen op je werk. Veel mensen pakken de auto om naar hun werk te gaan, maar waarom zou je niet eens wat vaker de fiets pakken? De auto een dagje laten staan is goed voor het milieu en jezelf én op de terugweg kun je even helemaal je hoofd leegmaken. Om je spullen hoeft je je geen zorgen te maken: ORTLIEB biedt alles wat je nodig hebt om je spullen voor je werk droog en veilig mee te nemen. Zo is zelfs regen geen excuus meer om niet met de fiets naar je werk te gaan...



Met je auto in de file staan, vertraging met de trein, dingen waar je niet echt gelukkig van wordt. ORTLIEB begrijpt dit! Daarom hebben ze een uitgebreide collectie tassen die het jou makkelijker moeten maken om eens wat vaker op de fiets naar je werk te gaan. Of je nu wel of geen laptop mee moet nemen, reservekleding of juist allerlei papieren, ORTLIEB heeft voor elke situatie een passende tas. De stijlvolle tassen uit de commuting collectie misstaan absoluut niet aan je fiets en op je werk. Ben je eenmaal op je eindbestemming aangekomen, dan hang je de tas eenvoudig over je schouder.

Dankzij de verschillende bevestigingssystemen hang je de tas eenvoudig en snel aan de bagagedrager van jouw fiets. En wil je extra goed zichtbaar zijn in het donker of slecht weer? Dan heeft ORTLIEB de High Visibility tassen. Bij deze tassen is een sterk reflecterend garen in het materiaal geweven, waardoor de tas één grote reflector wordt als deze het licht van koplampen vangt. Kun je niet kiezen tussen een rugzak en een fietstas? Met de veelzijdige en innovatieve Vario PS hoeft je jezelf deze vraag niet meer te stellen. Sneller dan ooit transformeer je de Vario PS van een rugzak naar een fietstas. Aan de ene kant is deze tas voorzien van het bekende Quick-Lock bevestigingssysteem, aan de andere kant heeft de tas een gewatteerd draagsysteem met borstband en ergonomisch gevormde schouderbanden. Een flap met geïntegreerd vak bedekt de kant die niet gebruikt wordt.

In de commuting collectie van ORTLIEB zitten onder andere de Back-Roller Urban, Back-Roller High Visibility, Commuter-Bag Two Urban en de Vario PS. Voor welk model ga jij?



**365 DAYS.
2 WHEELS.
#ONELESSCAR**

Wist je dat...

...het gezond is om naar je werk te fietsen? Nederlanders zijn gemiddeld acht dagen per jaar ziek. Uit onderzoek blijkt echter dat mensen die op de fiets naar het werk gaan gemiddeld slechts zeven dagen per jaar ziek zijn. Tevens geldt: hoe vaker iemand fietst en hoe langer de afstand, hoe lager het ziekteverzuim.

...je van fietsen gelukkiger wordt? De fietstocht naar het werk is het perfecte moment om te ontspannen en je voor te bereiden op alles wat je op kantoor te wachten staat. De rit naar huis is juist weer ideaal om je hoofd leeg te maken.

...fietsen de ideale manier is om je CO₂ uitstoot te beperken? Op wandelen na is fietsen de meest milieuvriendelijke manier om je te verplaatsen. Één kilometer rijden met een normale auto zorgt voor een gemiddelde CO₂ uitstoot van 0,22 kilo. Leg je deze afstand af met een e-bike, dan is je CO₂ uitstoot 0,007 kilo. Bij een reguliere fiets is dit zelfs 0!



ORTLIEB | BACK-ROLLER URBAN QL2.1 - 20L
€ 89,95



ORTLIEB | BACK-ROLLER HIGH VISIBILITY QL2.1 - 20L
€ 129,95



ORTLIEB | VARIO PS QL2.1 - 26L
€ 179,95

ORTLIEB.NL





OP EEN DUURZAME MANIER LEVEN

WIJ VERTELLEN JE HOE...

Het is al een tijdje duidelijk dat het klimaat op de wereld aan het veranderen is en dat deze veranderingen steeds sneller gaan. Het is dus belangrijk dat we samen duurzamer en op een meer milieuvriendelijke manier gaan leven. Hoe je dit kunt doen? We hebben een aantal suggesties voor je op een rijtje gezet.

Duurzaam boodschappen doen

Koop lokale producten en waar mogelijk organisch. Het eerste helpt te voorkomen dat producten grote afstanden afleggen. Door organische producten te kopen komen er minder chemicaliën in je lijf en in het milieu. Probeer tijdens het boodschappen doen plastic verpakkingen en plastic tassen te vermijden. Neem zelf een stoffen tas mee of gebruik een doek van bijenwas. In landelijke gebieden verkopen boeren vaak verse melk en eieren. Glazen flessen en potten kun je goedkoop kopen en telkens weer opnieuw gebruiken.

Bewuster winkelen

Vraag je tijdens het winkelen continu af: *wat heb ik écht nodig?* De kledingstukken die in je mandje belanden, zijn vaak gelijk aan de kledingstukken die al in je kast hangen. Misschien kan je favoriete kledingstuk wel gerepareerd worden? Voor je kleding kun je ook tweedehands winkels bezoeken of, als je handig bent, iets nieuws van oude kleding maken. Voordat je het pashokje in gaat, kun je jezelf een aantal vragen stellen: *waar is dit item gemaakt?* Is het op een *duurzame manier* gemaakt? Veel bedrijven focussen op een meer *duurzame, milieuvriendelijke manier van produceren*.

Milieuvriendelijk transport

Waarom niet de auto thuislaten en op je *fiets* springen? Het is niet alleen *beter voor het milieu*, maar houdt ook *jezelf fit*. Als je het te moeilijk vindt om de auto in de ochtend te laten staan, kun je jezelf eenvoudige doelen stellen, bijvoorbeeld *'hoe vaak per week gebruik je de fiets in plaats van de auto?'* En natuurlijk kun je daar een beloning aan hangen.

Lang en heet douchen?

Weet je dat warm water niet alleen *duur* is, maar dat het, na centrale verwarming en auto's, een van de *grootste bronnen* voor energieverbruik en *CO2 uitstoot* in *privé huishoudens* is? Met simpele maatregelen kun je de kosten van warm water reduceren, het *milieu beschermen* en toch voldoen aan de vereisten voor gezondheid en hygiëne.

En weet: *alle kleine beetjes helpen!*

WAT DRIJFT ONS NAAR BUITEN?



EXTRA WARME
'PANDA GORE-TEX
VOERING'



LOWA
simply more...



RENEGADE WARM GTX MID Ws | COLD WEATHER BOOTS www.lowa.nl

#ForTheNextStep