

IGENM



Fietshelm voor topprestaties

uvex surge aero MIPS

Pag. 2

Perfect voor fietsers: wandelen

Wij vertellen je waarom...

Pag. 3

Goed uitgerust op de fiets

Wij vertellen je hoe...

Pag. 5

Voordelen van wandelen met stokken

LEKI legt het uit!

Pag. 8

De ultieme raceschoen voor op de fiets

Unieke pasvorm van fysiek

Pag. 10



TOPPRESTATIES MET DE UVEX SURGE AERO MIPS

WIJ VERTELLEN JE HOE...

Ben je een fanatieke fietser die net dat beetje extra zoekt? De uvex surge aero MIPS is dé helm voor jou. Deze helm maakte vorig jaar indruk in de Tour de France: Biniam Girmay van Intermarché-Wanty won namelijk maar liefst drie etappes én de groene trui met dit model.

Wat deze helm zo bijzonder maakt? Hij past zich razendsnel aan jouw rit aan. Dankzij een slimme cover kun je hem omtoveren van een goed geventileerde helm naar een aerodynamische krachtpatser. Perfect voor die momenten waarop elke seconde telt. Grote ventilatieopeningen houden je hoofd koel tijdens lange ritten, terwijl de lichte aero cover de luchtweerstand minimaliseert voor maximale snelheid.

Of je nu gaat voor een relaxed rondje of een serieuze race, met de uvex surge aero MIPS haal je een helm in huis die prestaties en comfort combineert. Klaar om zelf een topprestatie neer te zetten?



Winnen met uvex

Of het nu tijdens de klassementen van de Tour de France is, etappes in de Giro en de Vuelta of op de straten van de grote klassiekers: Intermarché-Wanty rijdt voor de overwinning in elke race. Prestatie, comfort en bescherming worden nu naar een hoger niveau getild. Dankzij uvex zijn de professionals uitgerust met uitstekende ventilatie voor de zwaarste bergetappes, optimale aerodynamica voor snelle sprintbeslissingen en een geperfectioneerde aero helm voor de strijd tegen de klok. Bovendien bieden de innovatieve uvex fietsbrillen de atleten perfect zicht en een coole stijl.



UVEX | SURGE AERO MIPS
€ 249,95

PERFECT VOOR FIETTERS: WANDELEN!

WIJ VERTELLEN JE WAAROM...

Fietsen is een fantastische sport: het verbetert je conditie, versterkt de spieren in je benen en zorgt ervoor dat je lange afstanden kunt afleggen zonder je gewrichten extreem te belasten. Maar, wist je dat wandelen een perfecte aanvulling op je fietstraining kan zijn? Door regelmatig je wandelschoenen aan te trekken profiteer je van extra voordelen die je fietsprestaties kunnen verbeteren én je lichaam in balans houden. En over wandelschoenen gesproken: een paar goede wandelschoenen zijn onmisbaar om optimaal te profiteren van de voordelen van wandelen. In dit artikel vertellen we je hier ook meer over!

Sterkere botten en gewrichten

Een van de grootste voordelen van wandelen is de positieve impact op je botten en gewrichten. Fietsen is een lage-impact sport, wat betekent dat je gewrichten minder belasting ervaren. Dit is gunstig om blessures te voorkomen, maar het betekent ook dat je botdichtheid minder wordt gestimuleerd. Wandelen daarentegen is een impactvolle activiteit, wat helpt om je botten en gewrichten sterker te maken. Zo houd je je lichaam beter in balans en voorkom je zwakke punten in je training. Daarnaast zorgt wandelen voor een betere spierbalans door je voeten, enkels en onderbenen extra te versterken.

Verbeter je core en houding

Tijdens lange fietstochten kan het lastig zijn om je houding perfect te houden. Een sterke core helpt je bij het rechtop zitten en voorkomt rug- en nekklachten. Wandelen, vooral op gevarieerd terrein, activeert je rompspieren en helpt je een betere lichaamshouding te behouden. Dit zorgt voor een efficiëntere en comfortabelere fietshouding, vooral bij langere ritten.



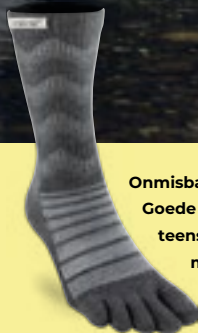
STERKERE BOTTEN EN GEWRICHTEN

VERBETER JE CORE EN HOUDING

VOORKOM BLESSURES

VOORDELEN MENTALE WELZIJN

WANDELEN EN FIETSEN COMBINEREN



INJINJI | OUTDOOR MIDWEIGHT CREW
€ 24,95

Onmisbaar bij een paar wandelschoenen?
Goede sokken! De Outdoor Midweight Crew teensokken van Injinji, voorzien van premium merino wol, absorberen schokken perfect, bieden stabiliteit en optimaal comfort tijdens uiteenlopende outdoor activiteiten. De sokken verkleinen de kans op blaren en dankzij de natuurlijke eigenschappen van het wol zijn ze perfect voor alle weersomstandigheden.

Voorkom blessures

Na een intensieve fietstraining kunnen je spieren stram aanvoelen en is een goede doorbloeding essentieel voor je herstel. Wandelen is ideaal om actief te herstellen: het stimuleert de bloedsomloop, helpt afvalstoffen sneller af te voeren en vermindert spierpijn zonder extra belasting. Hierdoor kun je sneller herstellen en verklein je de kans op blessures.

Voordelen voor je mentale welzijn

Wandelen biedt niet alleen fysieke voordelen, maar is ook nog eens goed voor je mentale

welzijn. Fietsen vraagt concentratie en kan intensief zijn, zeker tijdens trainingen of wedstrijden. Wandelen heeft daarentegen een rustgevend effect en biedt een andere manier om de natuur te beleven. Dit helpt om stress te verminderen en je hoofd leeg te maken, waardoor je frisser en gemotiveerder op de fiets stapt.

Hoe kun je wandelen en fietsen combineren?

Je hoeft geen lange wandelingen te maken om de voordelen te ervaren. Een paar keer per week een wandeling van 30 tot 60 minuten is al voldoende. Kies voor een stevige pas en wissel heuvelachtig en vlak terrein af om je spieren extra uit te dagen. Daarnaast is wandelen op rustdagen een uitstekende manier om je lichaam actief te houden zonder je spieren en gewrichten te overbelasten.

Of je nu een fanatieke wielrenner bent of gewoon graag op de fiets springt in het weekend, voeg wandelen toe aan je routine en ervaar de voordelen zelf. Je lichaam (en je fietsprestaties) zullen je dankbaar zijn!



LOWA | MADDOX PRO GTX LO (Ws)
€ 179,95



LOWA | INNOVO GTX MID - LO
€ 199,95 - € 179,95



LOWA | MADRIX (Ws)
€ 179,95

PERFECT UITGERUST OP DE FIETS?

WIJ VERTELLEN JE HOE...

Fietsen heeft ontzettend veel voordelen. Het is gezond, het verbetert je conditie, het is milieuvriendelijk én je kunt even helemaal ontspannen in de frisse buitenlucht. Of je nu naar werk gaat of een recreatieve tocht maakt, fietsen is dus altijd een goed idee! Om te zorgen dat je fietstocht zo plezierig mogelijk is, is het wel belangrijk dat je de juiste spullen hebt.

Gelukkig zit je daarvoor bij ORTLIEB en GONSO goed!

ORTLIEB: 100% waterproof onderweg

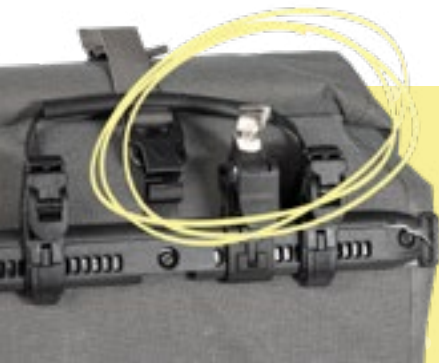
Je hebt ze vast wel eens in het straatbeeld gezien: de bekende fietstassen van ORTLIEB. Deze fietstassen zijn echte klassiekers en onmisbaar voor iedereen die regelmatig op de fiets springt. Alle producten van ORTLIEB zijn 100% waterdicht, waardoor zelfs regen geen excuus meer is om niet op de fiets te stappen.

Waar je ook gaat fietsen, de stevige, gestroomlijnde en ongewoon praktische Back-Roller Plus gaat met je mee. Deze vernieuwde versie van de bekende klassieker heeft een waterdicht voorvak, waardoor je maar liefst drie liter extra opbergruimte hebt.



ORTLIEB | BACK-ROLLER PLUS
€ 115,00

Nieuw van ORTLIEB: een slot voor tassen met een QL2, QL2.1 of QL2.2 systeem. Eenvoudig zonder gereedschap te monteren en snel en makkelijk met een sleutel te openen en te sluiten. Zo kan je met een gerust hart je tassen aan je fiets laten.



ORTLIEB | QL2 LOCK
€ 16,00

Met de **Ultimate Plus stuurtas** berg je je waardevolle spullen veilig op én heb je ze direct bij de hand als je ze nodig hebt. Heel handig: je kunt het touchscreen van je smartphone of GPS gewoon blijven bedienen door het transparante, gebruiksvriendelijke en waterdichte vak op de bovenkant.



ORTLIEB | ULTIMATE PLUS
€ 90,00

GONSO: Feel Good, Ride Better

Het Duitse merk GONSO is dé specialist op het gebied van fietskleding en staat voor innovatie, kwaliteit en een passie. GONSO wil dat fietsers zich goed voelen, en daarvoor hebben ze fietskleding die perfect past bij elk lichaam en elke rijstijl en die vrij is van alles wat niet nodig is. Zo kun jij je volledig focussen op het fietsen.

Model **FALPERRA** is een aansluitend fietsshirt, voorzien van een volledige rits aan de voorkant. De geweldige isolatie en het uitstekende ademend vermogen maken dit damesshirt perfect voor je volgende fietstocht.



GONSO | FALPERRA BIKE SHIRT
€ 89,95

Het **LAGETTO** shirt biedt uitzonderlijk veel opbergruimte. Verschillende vakken en een slimme mix van materialen maken dit shirt ideaal voor lange fietstochten.



GONSO | LAGETTO BIKE SHIRT
€ 89,95



GONSO | ESSENTIAL SHORTS BASICS W
€ 79,95

De **ESSENTIAL SHORTS** fietsbroek voor vrouwen biedt een perfecte pasvorm voor vele aangename uren op de fiets. Naast het extreem elastische, duurzame, stabiele en ademende materiaal, is de broek voorzien van een comfortabele DRY UP AIR zeem.



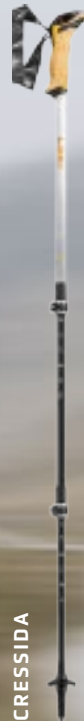
GONSO | BASE PANTS M
€ 49,95

Op zoek naar een comfortabele fietsonderbroek? De **BASE PANTS M** heeft een DRY UP zeem en slipvaste boorden. De perfecte pasvorm zorgt voor vele aangename uren op een fietszadel.

Je weet wanneer je gaat fietsen, maar... waar ga je heen? In de ORTLIEB-collectie op komoot kun je diverse mooie routes vinden.



LEKI



CRESSIDA

GUIDE YOUR WAY.

LEKI.NL

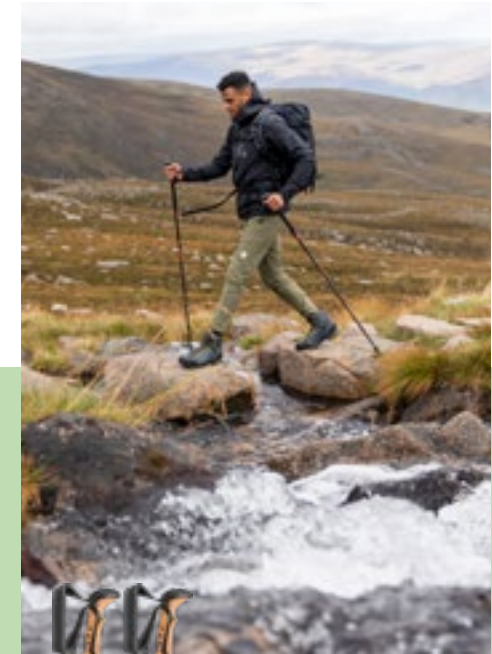
ALLE VOORDELEN VAN WANDELEN MET STOKKEN OP EEN RIJ

LEKI LEGT HET UIT!

Je goed voelen, bezig zijn met je gezondheid en bewegen zijn belangrijk voor het hebben én houden van een gezonde levensstijl. Wandelen is een goede manier om aan je dagelijkse beweging te komen, maar je kunt een wandeling natuurlijk altijd intensiever maken. Wat dacht je bijvoorbeeld van een wandeling door wat heuvelachtiger terrein of door de bergen? Naast goede wandelschoenen, goed zittende kleding en een rugzak mogen wandelstokken ook zeker niet ontbreken in je wandeluitrusting. Het wandelen met stokken heeft een aantal belangrijke voordelen.

Wanneer je gaat wandelen met wandelstokken is het belangrijk dat je een rechtopstaande houding hebt. Wandelstokken verdelen namelijk het gewicht en nemen dit voor een groot deel over van je armen. De gewichtsverdeling ontlast je gewrichten, spieren, pezen en de wervelkolom. Daarnaast betekent deze gewichtsverdeling dat je betrokken spieren minder belast worden, wat zorgt voor het maken van efficiënte en doelgerichte bewegingen én het zorgt ervoor dat je minder snel moe wordt. Nog een voordeel: door een rechtere lichaamshouding beschik je ook over een optimale longcapaciteit. Het extra grondcontact verbetert het evenwichtsgevoel op veeleisend terrein, vooral wanneer je bergafwaarts gaat. Met stokken heb je meer ondersteuningspunten, wat weer zorgt voor meer balans, een betere verdeling van het gewicht én minder kans op uitglijden. Ga je wandelen met stokken, dan kun je rekenen op meer comfort, meer uithoudingsvermogen, meer veiligheid en een gezondere lichaamshouding.

Het Duitse merk LEKI heeft een uitgebreide collectie wandelstokken, met voor ieder wat wils. De producten van het merk zijn 'Made in Europe' en overtuigen met een uitstekende kwaliteit en duurzaamheid door hoogwaardige materialen.



De Khumbu AS (Antishock) biedt een volledig scala aan functies voor jouw volgende wandeling: Aergon CorTec grips, het Speed Lock + verstelsysteem voor het eenvoudig aanpassen van de lengte en lichtgewicht aluminium schachten. Met deze absolute allrounder overwin je zelfs de zwaarste uitdagingen!

LEKI | KHUMBU AS
€ 94,95

Fizik is UAE Emirates XRG official saddle sponsor for the 2025 season.

Where champions sit.

fi'zi:k

UAE
Emirates
XRG



ULTRALICHTE RACESCHOEN

VOOR TOPPRESTATIES

De Vento Powerstrap R3 Aeroweave van het Italiaanse fizik is dé ultieme raceschoen: lichtgewicht, superademend en ontworpen voor maximale prestaties. Dankzij het innovatieve Aeroweave bovenwerk van de tweede generatie is dit de lichtste en meest ventilerende schoen in het assortiment. De sterke, netachtige structuur wordt gecombineerd met fiziks stijfste carbonzool, waardoor je geen kracht verspilt en elke trap telt.



Strakke, stevige pasvorm

De Powerstrap sluiting biedt een unieke pasvorm. In plaats van traditionele klittenbandsluitingen die alleen de zijkanten aantrekken, wikelt een lint zich stevig om de voet voor maximale ondersteuning. Met slechts twee banden pas je de wreef en middenvoet afzonderlijk aan, voor een persoonlijke pasvorm en optimale compressie.

Of je nu sprint, klimt of een tijdrit rijdt, met de Vento Powerstrap R3 Aeroweave van fizik haal je het maximale uit elke pedaalslag.



FIZIK | VENTO POWERSTRAP R3 AEROWEAVE
€ 350,00

LOWA

simply more...

**KLAAR
VOOR JE
AVONTUUR?**



MADDOX

PRO GTX LO Ws



www.lowa.com