



JAYJANSEN
WILDERNESS SCHOOL & EXPEDITIONS



Uitrusting gids

Goede uitrusting is belangrijk voor je meerdaagse rugzak avontuur. Er is daarnaast enorm veel aanbod en uitrusting is heel persoonlijk.

We hebben deze uitrusting gids samengesteld als richtlijn. Met de basisinformatie, aangevuld met tips vanuit mijn ervaring, kun je beter geïnformeerd gaan shoppen omdat je weet waar je op moet letten. Ik geef uitleg over belangrijke uitrusting, zoals de rugzak, slaapspullen, kleding en schoenen.

De gehele gids is gericht op een meerdaagse tocht met je rugzak.

Wat bepaalt de keuze voor uitrusting? Stel jezelf de onderstaande vragen

Wat ga je doen?

Ga je bijvoorbeeld een bergtocht lopen of ga je een week 'survivalen' en maak je daarnaast veel of weinig kilometers?

Waar ga je naartoe?

Blijf je in glooiend terrein onder de 1500 meter of ga je het hooggebergte in?

Hoe wil je dat beleven?

Ga je primitief, uitdagend of comfortabel op pad?

Wat is je budget?

Hoeveel heb je te besteden?

Basisgewicht van 12 KG

Tijdens een meerdaagse tocht draag je alle spullen op je rug. Je moet het dus zelf dragen. Comfort is zeker fijn, zoals bijvoorbeeld een campingstoel, maar het heeft qua inspanning en gewicht een prijs. Blijf kritisch op wat je meeneemt.

Voor een tocht van 4 dagen is je basisgewicht ongeveer 12 kg. Met het basisgewicht bedoelen we het gewicht van de rugzak zonder het eten, drinken en brandstof voor de brander.

Voeding, drinken en brandstof voor de brandstof zal gemiddeld 3 tot 5 kg wegen. Je komt dan uit op een totaalgewicht van 15 tot 17 kg. Voor een tocht van 5 tot 7 dagen kan je rugzak in totaal 20 kg wegen omdat je meer eten bij je draagt.

Onthoud dat de rugzak elke dag lichter wordt. Dat is gunstig voor je inspanning, aangezien je tijdens een meerdaagse tocht elke dag meer energie verliest.

Water

Dehydratie zorgt onder andere voor een verminderde motoriek, coördinatie en een afname van je besluitvorming. Eigenschappen die je hard nodig hebt tijdens je tocht. Voldoende water drinken is dus belangrijk.

Voor de gemiddelde tochten neem je 2 liter water mee. Voor drinkflessen zijn er diverse opties. Er zijn robuuste plastic (BPA vrije) drinkflessen, maar je kunt ook kiezen voor waterfilter flessen. In deze flessen zit een waterfilter die de ziekteverwekkers uit het water filtert. Kijk goed naar de specificaties van de filter fles, welke ziekteverwekkers eruit worden gefilterd. Hoe je water drinkbaar maakt leer je tijdens onze trainingen.



Nalgene Wide Mouth



Grayl Ultrapress

Voeding

Je lichaam verslindt tijdens de tocht aardig wat kilocalorieën per dag. Naast het energieverbruik in rust, de inspanning en de milde buitentemperatuur verbrandt een man van 30 jaar, die 70 kg weegt en regelmatig actief is ongeveer 3000 kcal. Dat is wat je op een dag nodig hebt om geen gewicht te verliezen.

Tijdens een meerdaagse tocht zijn vriesdroogmaaltijden het meest praktisch voor het avondmaal en ontbijt. Ze zijn compact en bevatten veel calorieën. In deze zakken giet je gekookt water en je laat de maaltijd een aantal minuten wellen.

Deze twee maaltijden zijn niet voldoende voor je hele dag, want ongeveer 2600 kilo calorieën moet je nog aanvullen met lunch snacks zoals muesli en proteïne, repen, nootjes, gedroogde worst, beef jerky enz.



Voorbeeld van een vriesdroogmaaltijd

Pro tip: Bereken met deze online calculator het ongeveer verbruik van je lichaam. Bereken hoeveel je nodig hebt van maaltijden en snacks die je graag lust om aan je dagelijkse kilocalorieën te komen. Gebruik voeding met veel calorieën.

Brandstof

Met brandstof bedoelen we een gasbus of brandstoffles. Je kunt niet overal koken op vuur, dus voor bepaalde tochten zul je moeten koken op een brander.

Er zijn twee soorten brandstof branders, gas en vloeistof branders.

Gasbranders

Het voordeel van gasbranders is dat het eenvoudig en veilig te gebruiken is. Het werkt goed in 3 seizoenen en stinkt niet. Het nadeel is dat je de gasbusjes niet mee mag nemen in het vliegtuig, ze niet overal verkrijgbaar zijn en niet goed branden bij lagere temperaturen.

Vloeistof branders

Vloeistof Branders zijn minder eenvoudig te gebruiken, en in het algemeen minder veilig en ze stinken iets meer bij het gebruik en in de rugzak.

Deze branders werken wel goed in de winter en ze branden op verschillende soorten brandstof.



Gasbrander



Vloeistofbrander

Ga je merendeel in het voorjaar, zomer en najaar op pad? Kies dan een gasbrander.

Pro tip: Gaat je voorkeur uit naar een vloeistofbrander? Stop de brander en brandstof fles in een drybag, zodat het minder stinkt en je uitrusting beter beschermd is tegen lekken.

Slapen

Aan het einde van de tocht wil je lekker slapen en weer rusten voor de volgende dag. Slaap is een essentiële basis voor je avontuur dus de slaapuitrusting moet ook bij je passen.

Je slaapuitrusting tijdens een trektocht bestaat hoofdzakelijk uit een tent (of een tarp), een isolerende slaapmat, een slaapzak en eventueel een opblaasbaar hoofdkussen.

Het is belangrijk dat je kijkt naar het seizoen waarin je gaat overnachten, want dat is bepalend voor de isolatiewaarde van je mat en slaapzak.

Onderkomen

Bij een onderkomen moet je jezelf afvragen hoe je de tocht wil beleven en waar je naartoe gaat. Ga je naar een bosrijke omgeving en wil je primitief op pad gaan om meer contact te hebben met de natuur? Dan is een tarp een top onderkomen.

Ga je wandelen boven de boomgrens en meer in een berggebied? Dan is de tent geschikt. In de bergen heb je meer last van wind en neerslag, dan is een tent comfortabeler. Met wisselvallig weer is een combinatie van tent en tarp fijn. Je kunt de tarp hoog opspannen, zodat je niet de hele dag in de tent hoeft te zitten.

Tarp



Een tarp is een vierkant plastic zeildoek met op verschillende plekken lussen. Aan de lussen kun je de scheerlijn touw bevestigen, waardoor je de tarp op verschillende manieren kan opspannen. Je kunt zelfs een wandelstok gebruiken om niet afhankelijk te zijn van bomen.

Het grote voordeel van een tarp is de veelzijdigheid en het gewicht. Je kunt een tarp opzetten in meerdere vormen. Zelfs als je droog wilt lunchen, span je de tarp op. Het nadeel is de sterkte. Een tarp is zwakker bij veel wind.

Afmetingen

Welk merk je ook kiest, koop een vierkante tarp, zodat je de tarp in verschillende vormen kunt opzetten.

Materialen

Ga je voor robuust of lichtgewicht? De meeste robuuste tarps zijn gemaakt van polyester. Ze zijn daardoor iets zwaarder en groter in pakvolume.

De lichtgewicht tarp is gemaakt van nylon. Ze zijn lichter en klein in pakformaat. Bedenk bij de aanschaf van een tarp ook weer wat je er mee wilt gaan doen.

Tent



Wil je meer comfort en bescherming tegen de elementen, dan is een tent een geschikt onderkomen. Daarnaast moet je onderkomen tegen een stoot wind en regen kunnen als je in de bergen en boven de boomgrens gaat wandelen.

Seizoen

Bedenk in welk seizoen je gaat kamperen. Ga je in het voorjaar, zomer en het najaar, dan volstaat een 3 seizoenstent. Ga je de kou en sneeuw opzoeken, dan heb je een 4 seizoenen tent nodig.

Grootte en zithoogte

De richtlijn die wij uit ervaring gebruiken is dat je altijd de tent kiest voor een persoon extra. Dus als je alleen op pad gaat, neem je een tweepersoons tent mee. Ga je met zijn tweeën dan neem je een driepersoons tent mee. Op deze manier heb je meer ruimte voor je spullen in de tent.

Een 1 persoonstent is meestal licht en compact, maar het nadeel is dat er binnenin meestal te weinig plek is voor je uitrusting. In de voortent is meestal te weinig plek voor de uitrusting. Je wilt ook dat je handig de tent in en uit kunt.

Het lijkt misschien minder voor de handliggend om ook naar zithoogte te kijken. Maar er zijn momenten met slecht weer dat je aardig wat tijd in je tent doorbrengt. Naast liggen is het dan lekker om te zitten.

In de meeste tweepersoons tenten kun je wel zitten, maar ons advies is om dit in de afmetingen te checken.

Vorm van de tent

Er zijn drie verschillende soorten tentvormen:

Tunneltent

Koepeltent

Hybride tent

Bij **tunneltenten** zijn de stokken evenwijdig aan elkaar geplaatst waardoor ze veel ruimte bieden en relatief licht zijn.



(bron: de wit schijndel)

Bij **koepeltenten** kruisen de stokken elkaar waardoor de tent erg stabiel wordt. Meestal wordt eerst de binnentent met de stokken opgezet en daarna de buitentent. Ze zijn eenvoudig op te zetten, maar meestal iets zwaarder.



(bron: Hilleberg)

Hybride tenten combineren de eigenschappen van tunnel en koepeltenten. Ze zijn windbestendig en licht.



(bron: MSR)

Materiaal

De meeste tenten hebben aluminium stokken. Het tentdoek is meestal gemaakt van nylon of polyester en ze zijn beide licht, sterk en geschikt voor trektochten. In Nylon zit iets meer rek, waardoor de stof 's nachts iets meer kan gaan 'hangen'.

Voor trektochten zijn katoenen tent niet geschikt omdat ze te zwaar en niet voldoende waterdicht zijn.

De slaapmat



(bron: SeaToSummit)

Een goede en de juiste slaapmat zorgt er simpelweg voor dat je warm op de koude grond kunt liggen.

Er zijn hoofdzakelijk 4 soorten matten:

1. Foam (gesloten celschuim)
2. Zelf opblaasbaar (self inflatable)
3. Lucht mat (inflatables)
4. Dons lucht mat

Elke mat heeft zijn voor en nadelen op gebied van pakformaat, gewicht, ligcomfort en robuustheid. Uiteraard liggen de matjes - afhankelijk van je keuze - ook voor verschillende prijzen in de winkel.

Foam is bijvoorbeeld goedkoop in aanschaf, groter in pakformaat, minder comfortabel, maar erg robuust.

Een (donzen) lucht mat is duurder, compact, licht en comfortabel, maar het is minder robuust en verliest zijn isolatiewaarde indien het stuk gaat. De self-inflatables zitten qua prijs, pakformaat, gewicht, comfort en kwetsbaarheid daar tussenin.

Slaapmatten hebben een bepaalde isolatiewaarde.

Deze isolatiewaarde wordt de "R-waarde" genoemd. Hoe lager de buitentemperatuur, hoe hoger de R-waarde moet zijn.



R waarden (bron: thermarest)

Heb je al een slaapmat? Probeer te ontdekken wat de R waarde is en of deze geschikt is voor het seizoen en klimaat waarin je op pad gaat.

Heb je nog geen slaapmat? Bekijk welke R waarde je nodig hebt en ga in een winkel verschillende matten uitproberen. In de meeste outdoor winkels liggen demo modellen opgeblazen zodat je kunt proefliggen.

Tijdens een weekend survival avontuur slaap ik onder een tarp en gebruik ik zelf een self-inflatable (Therm-a-rest Prolite). Als de mat stuk gaat, slaap ik nog steeds op een isolerend stuk foam dat in de mat zit.

Tijdens een meerdaagse trekking tocht in de tent slaap ik voor meer comfort op een luchtmat (Exped Ultra 3R). In de winter slaap ik op een Donzen luchtmat met een R waarde van 5.

De slaapzak



(bron: SeaToSummit)

Mummies en dekens

De slaapzak doet eigenlijk maar één ding en dat is jouw lichaamswarmte vasthouden. Er zijn hoofdzakelijk twee soorten slaapzakken, een deken en een mummie slaapzak. Bij een mummie zit een muts aan de bovenkant van de zak en bij een dekenslaapzak is de bovenkant open.

Synthetisch en dons

Daarnaast hebben slaapzakken twee soorten vulling, synthetisch of dons.

Elke soort vulling heeft zijn voor- en nadelen. Dons isoleert bijvoorbeeld beter dan synthetisch, het is compacter en het gaat langer mee, maar dons is lastiger om te wassen en is duurder in de aanschaf dan synthetisch. Synthetisch behoudt beter zijn isolatievermogen indien de slaapzak vochtig of nat wordt.

Comfort temperatuur

Slaapzakken hebben een temperatuurbereik. Waar je op moet letten is de zogenaamde “comfort temperatuur”. Dat is de temperatuur waarbij je in normale omstandigheden comfortabel kan slapen.

Check wat de gemiddelde temperatuur is van het gebied waar je naartoe gaat. Houd er in berggebieden rekening mee dat de temperatuur met de hoogte afneemt.

Grootte

Zorg dat de slaapzak niet te groot of te klein is. Liever iets groter dan te klein, zodat je bijvoorbeeld aan je voeteneind nog kleding kunt stoppen. Op deze manier kan vochtige kleding drogen en heb je 's ochtends warme kleding om aan te trekken.

Winter

In de winter gebruik ik een donzen slaapzak met een comforttemperatuur van -10. Bij twijfel neem ik ook weleens twee slaapzakken mee, een dikkere 3 seizoenen en een dunnere zomer slaapzak. Met dit zogenaamde 'modulaire systeem' heb ik een vrije keuze. Bij lagere temperaturen kan ik de zakken zelfs in elkaar schuiven.

Hopelijk heb ik je zo de basis kunnen uitleggen van matten en slaapzakken.

Rugzak



(bron: Outdoor Supply)

Alle spullen zitten meerdere dagen op je rug en schouders. Belangrijk is dat de rugzak comfortabel zit.

Tevens is het praktisch als al je spullen in de rugzak zitten. Aan de rugzak zitten zeker banden om spullen aan te bevestigen, maar mijn advies is om alles in de rugzak te stoppen. Wat erin zit, kan er ook niet uit.

Grootte in liters

Het volume van rugzakken wordt aangeduid in liters. Mijn ervaring is dat 70 liter een goed allround rugzak volume is voor een trektocht. Twijfel je over 70 liter, kies dan een groter volume zoals 80 of 90 liter.

Pro tip: Als je in het hoofdvak ruimte over hebt, stop dan het topvak in het hoofdvak, zodat deze ruimte wordt opgevuld en de rugzak compacter wordt.

Pasvorm

Kijk bij de aanschaf goed of het een mannen of vrouwen rugzak is. De pasvorm is het belangrijkste en dat zorgt voor comfort. Vergelijk het met schoenen. Als de schoen te klein is, zit het ook oncomfortabel of pijnlijk.

Materiaal

Waar ga je rondtrekken? Ga je meerdaags de bergen in, dan wil vooral dat de rugzak zelf licht is. Ga je door de bossen lopen en schuur je af en toe langs een boom, dan wil je dat de rugzak robuust is. In dat geval kies je voor een nylon rugzak. Deze - vaak bij defensie gebruikte rugzakken - zijn iets zwaarder maar wel slijtvast.

Kleding



(bron: buying guide)

Slecht weer bestaat wel degelijk, dus draag goede kleding, zeg ik vaker. Kleding houdt je droog en warm.

In de buitenlucht kleeft je in het zogenaamde lagen systeem. Globaal zijn dit 3 lagen: de basislaag, de isolatielaag en de shell-laag. In de winter vul je dit meestal aan met nog een extra isolatielaag, afhankelijk van de omgevingstemperatuur en je inspanning.

Je werkt in laagjes omdat je moet ventileren bij inspanning en warmte en kunnen isoleren bij koude en na inspanning. Een 3-in-1 jas werkt bijvoorbeeld niet bij een trektocht, want het is of alles aan, of alles uit.

Materialen van kleding

Kledingstoffen die goed werken zijn synthetisch en wol. Gebruik geen katoen, omdat deze stof erg slecht droogt als het nat wordt.

Synthetische stof droogt snel ten opzichte van wol, maar wol blijft isoleren als het nat is.

Zelf gebruik ik in de 3 seizoenen veel synthetische kleding. In de winter juist wol.

Kwaliteit

Mijn ervaring is dat niet alle kleding van A-merken hoeft te zijn. Een wandelbroek of fleece kan gerust een B-merk zijn, maar regenkleding moet van een A-merk zijn.

Wandelschoenen



(bron: Lowa)

Goede wandelschoenen zijn de basis voor veel wandelplezier. Het is waar je mee door het ruige terrein loopt met al je gewicht op je rug en waarmee je vertrouwd op de grip, terwijl je over rotsen loopt.

Het doel van de schoenen

Bedenk waar je de schoen gaat gebruiken. Loop je bijvoorbeeld meer tochten op bospaden in Nederland, of ga je bergwandelen met een grote rugzak dwars door de natuur? Dat bepaalt welke schoen je nodig hebt en daarmee ook de schoencategorie.

Bepaal het soort schoenen

Wandelschoenen zijn ingedeeld in categorieën. Ze lopen van categorie A t/m D. Categorie A is een soepele wandelschoen, terwijl categorie D zo stijf is dat de zool niet buigt.

Cat. A

Een A schoen is een lage schoen met een soepele zool en geschikt voor het wandelen op paden, bijv. in Nederland.



(bron: Salomon)

Cat A-B

Een A-B schoen is ook soepel, maar heeft een hogere schacht, die zorgt voor extra steun van je enkels. Een handige schoen voor dagtochten op paden en heuvelachtig terrein, bijvoorbeeld in de Ardennen.



(bron: Lowa)

Cat. B

Een B schoen heeft stevige zolen en biedt ondersteuning in bergachtig terrein. Daarnaast is een B schoen geschikt voor meerdaagse tochten op ruwer terrein.



(bron: zwerfkei)

Cat. B-C

De zool van een B-C schoen is nog stijver dan een categorie B en geeft nog meer demping en geschikt voor intensievere trektochten in de bergen.



(bron: Zwerfkei)

Cat. C

Een schoen die een stijve schacht en zool heeft en geschikt is voor intensieve meerdaagse bergtochten.

Onder deze schoenen kun je ook stijgijzers monteren.



(Bron: Zwerfkei)

Cat. D

Bergschoenen met een volledig stijve zool en te gebruiken voor alpinisme i.c.m. stijgijsers.



(Bron: Zwerfkei)

De omgeving

In welke temperatuur ga je de schoen het meest gebruiken? Dat bepaalt of ze waterdicht moeten zijn. Ga je bijv. op reis in Schotland, dan is het belangrijk dat ze waterdicht zijn. Dat houdt in dat schoenen van binnen afgewerkt zijn met een waterdicht membraan zoals Gore-Tex.

Ga je in de zomer hiken in een warm land? Dan is het lekker dat je schoenen geen membraan hebben en beter ventileren, zodat je minder warme voeten krijgt.

Twijfel je? Kies dan voor waterdichte schoenen .

De pasvorm

Heb je ontdekt welke categorie schoen past bij je avonturen? Dan is het de volgende stap om een schoen te kiezen die lekker zit.

De merken die al jarenlang kwalitatieve schoenen maken zijn o.a. Lowa, Hanwag en Meindl. Heb je smalle voeten, dan zijn Lowa en Hanwag vaak geschikt. Meindl heeft een bredere leest voor mensen met een bredere voorvoet.

Het passen

Een schoen moet je passen. In de meeste buitensportwinkels adviseren ze de het merk schoen aan de hand je voetslengte en breedte.

Heb je de schoen stevig aangetrokken? Let er bij het passen op dat:

- Je de tenen kunt bewegen zonder dat ze de voorkant van de schoen raken.
- Bij het lopen de hakken op de plaats blijven zitten en niet schuren.
- De schoen lekker zit bij de voorvoet.
- De schoen in het algemeen lekker zit.

Regenkleding



(bron: Norrøna)

Tijdens je wandeltocht wil je zo droog mogelijk blijven. Een kwalitatieve regenjas en regenbroek zijn ook de juiste investering waard. Met een kwalitatieve regenkleding bedoelen we kleding die een membraan heeft waardoor deze waterdicht is maar ook ademt.

Qua waterdichtheid, moet de stof een bepaalde hoeveelheid regen aankunnen. Dit wordt aangeduid in 'waterkolom'.

5000mm waterkolom is een lage waterdichtheid. 10.000mm is gemiddeld en 20.000mm is een hoge waterdichtheid. Voor een bergtocht in bijvoorbeeld Schotland of Noorwegen, kies je voor een 20.000mm waterdichtheid.

Ademend vermogen

De membraan heeft een stof aan de binnenkant en zorgt dat zweet wordt afgevoerd naar buiten. Deze waarde wordt aangeduid in de zogenaamde "MVP", "Moisture Vapour Permeability". Hoe hoger de waarde, hoe beter het ademend vermogen.

Eigenschappen

Een aantal eigenschappen zijn handig bij een regenjas en broek.

Ik vind het zelf belangrijk dat een regenjas ritsen heeft onder de oksels. Op deze manier kun je naast het ademend vermogen, beter ventileren.

Bij een regenbroek kijk ik of de broek een rits heeft die van beneden naar boven kan worden opengeritst. Daardoor kun je de regenbroek snel en eenvoudig aan- en uittrekken.

Conclusie

Hopelijk heb ik je door deze gids een beetje wegwijs kunnen maken met info en tips. Zoek en vergelijk op internet, vooral als het aankomt op prijs, maar de meeste uitrusting zul je moeten uitproberen. Daadwerkelijk kleding aantrekken, liggen op een matje, een tent in het echt bekijken.

Heel veel succes en plezier met je aankopen. Uitrusting verzamelen is deel van de voorpret van avonturen!

Avontuurlijke groet,
Jay

Bronvermelding

Zwerfkei.nl (info over schoenen)
Bever.nl (info over tenten)

Foto bronnen

(tevens een lijst van A-merken)

Salomon.com
seatosummit.com
norrna.com
hilleberg.com
msr.com
lowa.com
meindl.com
Nalgene.com
Grayl.com
Lasportiva.com
Bergans.com
Exped.com