

## CHECKLIJST DEELNEMERS KAMPEERTREKKING ALPEN

### Algemeen

- Rugzak                      Grootte: ongeveer 60 liter
- Regenhoes                      Handiger alternatief dan poncho

### Slapen

- Slaapmat                      Zelfopblaasbaar (700g -1kg)
- Slaapzak                      Comforttemperatuur: -5°
- Tent                              Max. 3kg voor 2p of combi zeil en bivakzak
- Thermisch ondergoed      Lichtere en compacte bivakvariant van de pyjama, voor wie niet graag in de zomer naakt de slaapzak induikt (zie hieronder)

### Kledij (op lichaam + extra)

Het meerlagensysteem staat centraal. Kledij heeft drie functies: zweetafvoer, isolatie en bescherming tegen weer en wind.

Er wordt in principe geen gebruik gemaakt van katoen omdat dit te veel water opneemt, daardoor voor een extra afvoer van lichaamswarmte zorgt en klam blijft als je het onder andere lagen draagt. Bij erg warme omstandigheden kan het nuttig zijn om katoen te dragen omdat je net het teveel aan warmte kwijt wilt.

Thermisch ondergoed heeft als eigenschap dat het nauw aansluit en dat het beter zweet afvoert. Het bestaat van koude tot heel warme uitvoering, en je kiest het dus in functie van de omstandigheden en je eigen voorkeur. Zelf gebruik ik een eerste laag die heel dun en licht is, en is mijn tweede laag dan warmer. Er zijn heel wat diverse merken op de markt, de meest bekende zijn Icebreaker, Odlo, Patagonië, Woolpower.

#### Eerste laag

- 2-3 sneldrogende onderbroeken + 1-2 BH's
- 2-3 sneldrogende synthetische T-shirts of thermisch ondergoed
- 2-3 paar trekkingkousen, ev. 2 dunnere paren combineren om wrijving te verminderen

#### Tweede laag

- 1 lichte fleecce of warm thermisch ondergoed
- 1 Softshell of fleecetrui (liefst met windstopper of dichtgeweven), kan je ook thuislaten en opteren voor combinatie van extra lichte laag en GTX-jas
- 1 lichte, sneldrogende (en afritsbare) wandelbroek
- 1 thermische broek (te dragen in de slaapzak, onder regenbroek bij slecht weer) (optioneel)

## Paklijst voor kampeertrekkings

### Derde laag

- 1 waterdichte en ademende regenjas (2- of 3-laagsmodel zijn slijtvaster voor zware rugzak)
- 1 paar bergschoenen (type B of C)
- 1 (licht) ademende regenbroek (hoeft geen GTX-model te zijn voor occasioneel gebruik, handig bij nat weer om de broek droog te houden of bij wind en kou)
- 1 paar gamaschen/getten (houden regen, sneeuw en modder uit je schoenen; handig als het droog weer is maar een erg natte ondergrond) (optioneel)

### Extra

- 1 paar dunne handschoenen
- 1 buff (licht sjaaltje om te dragen rond nek of hoofd)
- 1 zonnehoedje of pet (bij zonnig weer)
- 1 muts (die oren bedekt)
- 1 zonnebril
- 1 fleece halskraag (optioneel)
- 1 paar sandalen (voor doorwaden, op bivakplek) (optioneel)
- 1 zwembroek/bikini voor zwemmen in (koude) bergmeren (optioneel)

<b>Voeding en water</b>
-------------------------

- 1 pot (ongeveer 750ml-1 liter per persoon)
- 1 brander: gasbrander is handigste
- 1 gaspatroon of brandstoffsles (kan meegenomen worden vanuit België) – voor 3 bivaknachten kom je normaal met 1 klein patroon per 2 personen toe, hiermee kan je zowel 's morgens (water) als 's avonds koken (soep en hoofdmaaltijd)
- Lucifers of aansteker (tenzij piezo-ontsteking op brander)
- 1 windscherm (zorgt dat vlam beschermd blijft en minder brandstof verloren gaat)
- 1 plasticen lepel en drinkbeker
- Indien echt koken in pot, biologisch detergent vb. Ecover
- Klein vodje om pot uit te kuizen en droog te veegen
- Drinkzak/waterfles (voorzie minstens 2 liter, ideaal 3 liter) in zomer: platypus drinkzak is handig omdat je altijd aan je water kan (via slangetje) en het een licht drinkstelsel is. Camelback is gelijkaardig maar wat zwaarder. Zelf combineer ik een zak met 1,8 liter (met drinkslang) en 1 reservezak van 1 liter (met gewone dop).
- Zuiveringstabletten (vb. Micropur Forte) of waterfilter, neem maar mee wat je nodig hebt (1 pil per liter, reken op ongeveer 3 pillen per dag) eventueel delen met je tentgenoot
- Voeding (zie tips hieronder)

## Paklijst voor kampeertrekkings

### Verzorging

- EHBO                      Specifieke geneesmiddelen die niet standaard in EHBO-pakket van tochtbegeleidster zitten vb. tegen allergie, diabetes, ...  
Compeed of secondskin pleisters (de laatste zijn nog zelf te versnijden)  
Sporttape (Leukotape classic is meest aan te raden) – een nieuwe rol is best dik, je kan dit eventueel delen met je tentgenoot.
- 1 reddingsdeken
- 1 reddingsfluitje
- 1 kleine tube zonnebrandcrème
- 1 lippenbalsem
- 1 handdoek uit licht materiaal (te koop in buitensportzaken)
- 1 stukje biologische zeep
- 1 kleine tube biologische tandpasta
- 1 tandenborstel
- Afgemeten hoeveelheid WC-papier en plastic zakje om vuil papier terug in te steken (niet achterlaten!)
- 2 stoffen zakdoeken
- Ev. potje biologische shampoo, reisborsteltje
- Ev. scheerschuim en -mes
- Ev. tampons (maandverbanden gaan schuren langs de benen bij langdurig stappen)
- Ev. 2 ondersteunende knieverbanden bij zwakke knieën
- Ev. paar wandelstokken (ontlasting van de knieën, doorwaden, opzetten zeil)

### Andere

- Vervoertickets
- Reisportefeuille met geld, betaalkaart, identiteitskaart, bloedgroepkaart, lidkaart bergsportvereniging, world assistance card, enz.
- Telefoonnummers in geval van nood: reddingsdienst, familie, verzekeringsmaatschappij...
- Hoofdlamp
- Reserveschoenveters
- GSM
- Naaigerei (voor kleine herstellingswerken) (optioneel)
- Fototoestel en ev. reservebatterij en extra kaartjes/filmpjes (optioneel)
- Zakmes (optioneel)

### TIPS ROND RUGZAK

1. Zorg ervoor dat je de rugzak goed afstelt en dat alle riemen aangetrokken zijn. Een filmpje kan je bekijken op <http://www.oppad.nl/sos-stani/survival-met-stani/rugzak-afstellen>.
2. Vermijdt te veel buiten aan de rugzak te hangen. Voor je draagcomfort en het vermijden van verlies of beschadiging, steek je best zoveel mogelijk in de rugzak. Als je het toch doet, hang dan je materiaal aan de zijkant of de bovenkant, omdat dit veel minder zwaar gaat doorwegen dan dat je zaken aan de voorkant van je rugzak hangt.
3. Steek al je gerief in plastic of waterdichte zakken.
4. Verminder de hoeveelheden van shampoo en wasmiddel door het in kleine plastic opbergpotjes te steken (te koop in elke buitensportzaak).

### TIPS ROND VOEDING

1. Eet op geregelde tijdstippen om je verbranding op gang en je energiepeil constant te houden (max. elke twee uur eten, reken op 60-70 koolhydraten per uur dat je lichaam kan verteren > kijk naar de verpakking!) en zorg voor het opnemen van mineralen (via sportdrink, soep, zoute voeding) zowel bij koud en (nog meer) bij warm weer.
2. Drink voldoende, bij koud weer 2-3 liter en warm weer 3-4 liter per dag. Bij gebrek aan water onderweg, geef een seintje! Dan zuiveren we water. Als je dorst hebt, ben je eigenlijk al wat uitgedroogd. Op tijd drinken dus. Er zal aangegeven worden welke waterbevoorrading onderweg mogelijk is.
3. Ideeën rond wat je kunt meenemen van voeding onderweg vind je in volgend artikel: <http://users.skynet.be/debbekes/Artikels/Smakelijketen.pdf>. Een voedingspakket ziet er bij mij zo uit:
  - a. Ochtend: cruesli met extra gedroogd fruit en noten, rozebottelthee
  - b. Tussendoor: energierepen, sultanakoeken, en in mindere mate suikerwafel, chocolade > 4-5tal per dag, na bevoorrading 1-2 dagen brood met kaas/salami
  - c. Avond (2 gerechten): altijd hoofdmaaltijd met gedroogde ingrediënten, en afwisselend soep met pemmikan of droge worstjes, en dessert (vb. rijstpap dr. Oetker met melkpoeder en bruine suiker)

Er is geen bevoorrading van voedsel onderweg. Waterbevoorrading is elke dag mogelijk (bij de bivakplaats).