



1 Inhoudstafel

1 Inhoudstafel	2
2 Inleiding	3
3 Voorbereiding	4
INFORMEER JEZELF	4
BRAINSTORM	6
SELECTEREN	7
DE RUGZAK INPAKKEN	8
4 Tips & tricks	11
5 Vademecum van de trekker	15
BIVAK	15
KLEDIJ	17
TOILET	18
EHBO	19
ONDERWEG	20
6 Materiaallijst	21
7 Tot slot	24



2

Inleiding

Scouts en gidsen gaan op tocht. Plan je een 2-daagse, een Ardeense wintertocht of een trekking in het buitenland, een goede voorbereiding voorkomt veel ongemakken. We wensen dat je met dit bundeltje beter geïnformeerd op pad mag vertrekken.

Met een goede voorbereiding bedoelen we dat het materiaal licht en stevig is. Dat je alles bij hebt voor het onverwachte en dat je kiest voor technieken die een minimale impact hebben op de omgeving waardoor je reist.

Zo willen we van tochten een boeiende en aangename ervaring maken. Temeer omdat ze toelaten om in groep elkaar beter te leren kennen. Ieder ontdekt zijn eigen grenzen en het nodigt uit voor sfeervolle momenten in de tent, aan het kampvuur of op het perron als de terugreis aangevat werd.

Een nieuw scoutsjaar staat voor de deur, dus begin alvast jullie agenda te plannen met een woudlopersdag in de buurt. Onderweg je potje koken, je schoeisel testen en de schat aan informatie ontdekken die op een stafkaart te vinden is. Geef de voorkeur aan GR-paden en wissel af met stukjes ongemarkeerd terrein voor het kompas lezen.

Met de givers plan je een wintertocht en ga je samen met hen het avontuur tegemoet. Hoog tijd om het terrein al een keer te verkennen. Want jullie willen toch niet vastlopen op een metershoge draad die een groot jachtgebied nabij St. Hubert omringt. Op de stafkaart zag het er goed uit, maar ...

Of neem eens contact op met de plaatselijke overheden om de data van de jacht te achterhalen. Met de juiste ruggespraak kan je zelfs dan een zorgeloze trip plannen.

3 Voorbereiding

Ook al loopt alles gesmeerd, dan nog zal je merken dat je zaken meezeult die je helemaal niet nodig hebt.

In de bijlage vindt je een uitgebreide materiaallijst.

Misschien ontbreken er nog zaken voor jou. Maar vast en zeker staan er ook dingen in die je niet nodig hebt. Getten zijn misschien noodzakelijk voor vengebied maar op je zomertrip in de Algarve zitten die maar in de weg.

Met volgende principes zetten we je op weg.

Informeer jezelf

Informatie vergaren over je bestemming is essentieel.

Natuurlijk moet je weten of je een visum nodig hebt en met welke munt je kan betalen. Maar reisgidsen, topografische kaarten en reisverslagen op beurzen en internet geven je een schat aan nuttige info die de inhoud van je rugzak bepalen.

Alle facetten bespreken zou ons te ver leiden maar volgende elementen neem je mee in je speurtocht naar kennis.

Transport

- met de wagen: de koffer is je materiaallokaal dus ... geen beperkingen
- met trein of boot: alles moet in een compacte rugzak – een overstap op een andere verbinding moet vlot gaan – je blijft bij de rugzak dus heb je alles bij de hand
- met de bus: de rugzak gaat in de koffer – dus voorzie een licht (tocht)zakje met een snack, drinken, reisgids, e.a.
- met het vliegtuig:
 - o je rugzak wordt ingecheckt en zie je pas terug bij aankomst ... dus ook hier een licht (tocht)zakje
 - o het gewicht van de rugzak moet je beperken (doorgaans 20 à 25kg)

-
- brandstof is niet toegelaten aan boord dus die koop je op de bestemming – best spoel je je brandstoffles vooraf uit met water en zeep
 - Camping Gaz wordt niet in alle landen verkocht – ken de lokale benaming van brandstof (zo zit je niet met lampolie opgescheept i.p.v. bijv. wasbenzine)
 - messen, nagelknipper, e.a. zijn niet toegelaten in de handbagage – lees dus goed de bijlage bij je vliegticket

Geografisch

- alpiene gebieden: wandelstokken, wandelschoenen met hoge schacht, UV-bescherming, onstabiel weer, hoogteziekte
- veengebied: hoog nat gras, zompige bodem, kleine mugjes
- jungle: tropische ziekten, insecten, drinkbaar water, wilde dieren
- poolgebied: vrieskoude, UV-bescherming

Met een reisgids als bron van interessante routes en de topografische kaart op tafel, kan je al een virtuele tocht bedenken. Leer hiermee het terrein kennen en bepaal zo een stuk je uitrusting en de mogelijke bevoorradingspunten.

Klimaat

- wat zijn de gemiddelde dag- en nachttemperaturen? Dit helpt je bij de keuze van kleding, slaapzak en tent
- hoeveel neerslag valt er en onder welke vorm?

Vermits de reisgids enkel gemiddeldes aangeeft zegt het niets over de huidige toestand. Via de webstek van het K.M.I. vindt je verschillende links naar internationale weerbureaus. Voor sommige landen is het nog interessanter van de weersvoorspelling per streek op te vragen. Die verschilt immers sterk van kust- tot berggebied.

Cultuur & politiek

- ga je op trekking in Noord-Ierland met een uniform uit de legerstock?
- hoe staat men tegenover lifters?
- is wild-kamperen toegelaten? Trek je door een desolaat natuurgebied of een drukbezocht nationaal park?
- verzeil niet met je 1500€ dure uitrusting in een sloppenwijk
- heb je een reisbijstandsverzekering en wat dekt die?
- kopij van je waardepapieren op zak en de originelen veilig weggeborgen?
- welke financiële middelen voorzie je best? (baar geld, kredietkaart en/of debetkaart, reischeques)

Brainstorm

Wat is essentieel en wat is luxe? Dat bepaal je zelf. Ga er maar van uit dat minder spullen meer pret is. Je zeult minder mee en de uitdaging om te improviseren is des te groter.

Om jezelf toch niet in de problemen te brengen stel je jezelf best eerst eens volgende 4 vragen. Doe dit in groep en je hebt een leuke brainstorm.

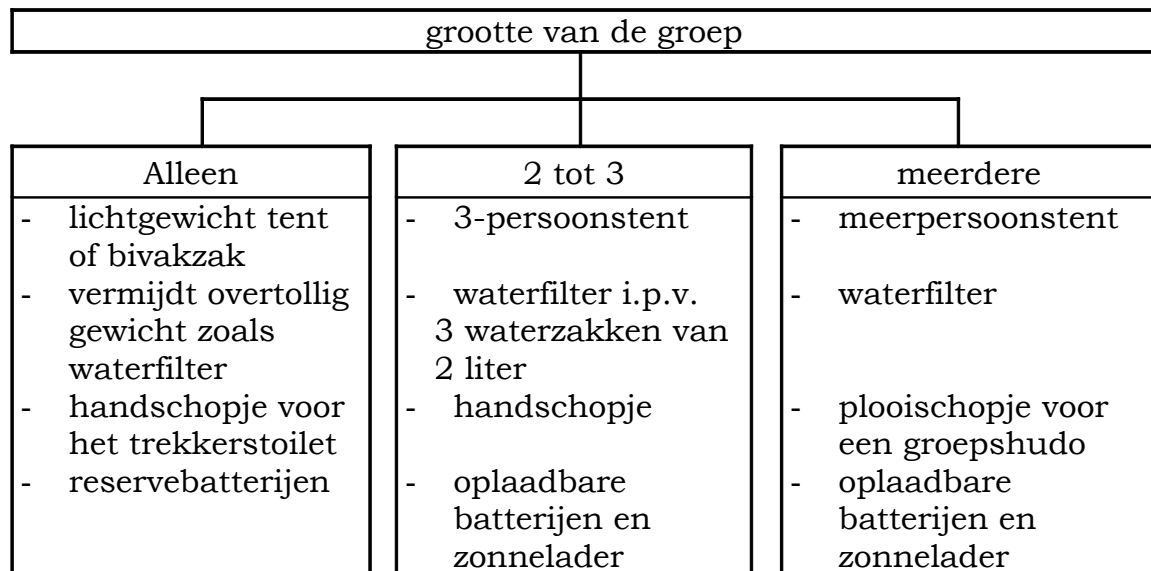
- Kan ik slapen?
→ waarin, waarop, waaronder
- Kan ik me kleden?
→ nat of droog, warm of koud, wind(stil)
- Kan ik eten en drinken?
→ wat, waarin, waaruit, warm of koud
- Kan ik me behelpen?
→ EHBO, herstellingen, UV, toilet, ...

Heb je enkele A4-tjes volgeschreven dan ben je klaar voor de volgende stap.

Selecteren

De waslijst die je opstelde met de brainstorm moet nog gereduceerd worden. Nogmaals ... hoe minder gezeul, hoe meer pret.

Met volgende beslissingsboom schetsen we een aantal basisprincipes voor de selectie.



Ruimte = comfort

Een bivakzak is zowat het kleinste onderdak dat er op de markt is. Je legt hem open, steekt je matje en slaapzak erin, en klaar is kees. Ideaal als noodbivak maar ook voor een langere trekking.

Maar als het regent en je wil je omkleden, je voeten verzorgen of gewoonweg een boekje lezen dan is daar nauwelijks plaats voor.

Comfort = gewicht

Dan is het een gemak als je een zeiltje bij hebt dat je kan opspannen als shelter. Maar in hoeverre ben je dan nog lichtgewicht bezig?

Je koos voor een 2-persoonstent en zit nu op je gemak. Maar de tent is slechts halfvol en die stokken, haringen, ... dat weegt allemaal door.

Vaste kosten delen zich door het aantal gebruikers

Ben je niet alleen op stap dan heb je een grotere marge. De tent deel je met 2 dus ieder draagt een halve tent. Iemand neemt de stokken en het buitenzeil, de andere draagt het binnenzeil.

1 schopje voor het trekkerstoilet, 1 EHBO-set, 1 tandpasta, 1 nagelknipper ... in welke mate vertrouw je elkaar of ben je soms vies van de andere?

Tijdens een trekking van 2 weken neem je een zonnepaneeltje mee om de batterijen op te laden. Niemand heeft reservebatterijen nodig en je bent onafhankelijk van 'de beschaving'.

Ben je alleen op tocht en zijn er geen risico's op zwaar vervuild water gebruik dan een waterzak van 2L en een veldfles voor de snelle drinkpauze. Tijdens een lunchpauze kook je steeds het water uit de zak - dat doodt alle bacteriën. Met de overschot van het gekookte water vul je de veldfles bij.

Omslachtig? Inderdaad, wil je deze toestand vermijden, ga dan met meer volk op stap, dan loont die waterfilter zeker en vast.

Dit zijn afwegingen die je zelf maakt – we geven enkel wat stof tot nadenken.

Als de luxezaken van je lijst zijn geschrapt dan volgt het inpakken. Doe dit op voorhand als test. Laat ieder zijn rugzak meebrengen en bekijk wat beter kan.

De rugzak inpakken

Steek alles wat bereikbaar moet zijn tijdens de tocht (regenkledij, trui, kaart, kompas, wc-papier, zakmes, lunchpakket,...) op gemakkelijk bereikbare plaatsen zoals de zijzakjes of het bovenste deel van je rugzak.

Steek alles om te slapen (tent, slaapzak, mat, ...) onderaan.

Prop je kleren in 'foedraaltjes' (aparte zakjes). Zo hou je het compact en vindt je sneller wat je zoekt.

Steek zware stukken liefst op schouderhoogte en zo dicht mogelijk tegen je lichaam, zo komt het zwaartepunt van je rugzak zoveel mogelijk overeen met je eigen zwaartepunt (dit bevindt zich t.h.v. de navel).

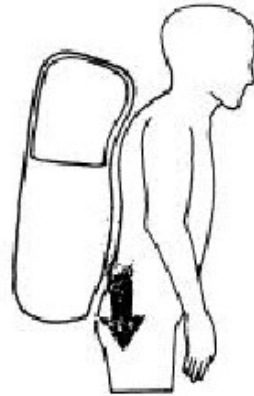
Als je zware stukken hoger steekt, verlies je snel het evenwicht.

Als je ze lager steekt, belast je de heupen en hindert de rugzak bij het stappen.

Let wel: als je gaat skiën of klimmen met een rugzak, dan ligt je zwaartepunt lager en moet de zware last dus zo laag mogelijk zitten.

Hang zo weinig mogelijk aan de buitenkant van je rugzak. Vooral een loshangend slaapmatje, veldfles, schoenen e.a. zijn taboe!

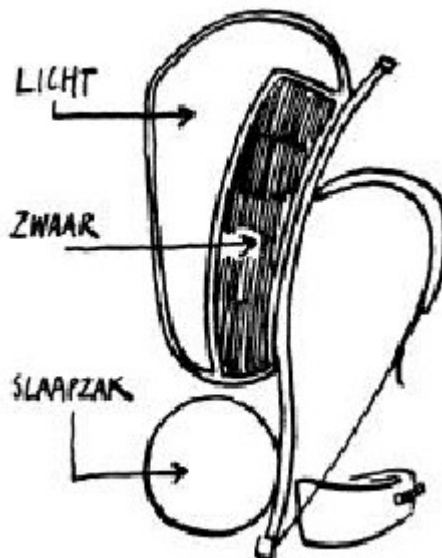
Een compacte rugzak blijft niet hangen achter lage takken, uitstekende rotsen of een weipaaltje waar je over moet. Ook op de trein of bus voorkom je ongemak voor jezelf en de andere passagiers.



Het zwaartepunt van lichaam en rugzak in 1 vlak



Indeling van de rugzak met inwendig frame



Indeling van de rugzak met uitwendig frame

////////////////////////////////////
Een gammele bepakking brengt je snel uit evenwicht, geeft een onnodige belasting van de rug- en beenspieren, en het gerammel van een veldfles of gamel kan aardig op de zenuwen beginnen werken.

Zorg dus dat alles stevig vastgegespt is!

Je slaapmatje en de tentstokken kan je eventueel wel met de daarvoor voorziene riempjes aan de buitenkant van de rugzak vastmaken. Maar opbergen in de rugzak blijft het beste. Elke holte is namelijk verloren plaats en kan je evenwicht verstoren.

Vermijd scherpe of harde voorwerpen aan de rugzijde of tegen de rugzakwand (tenzij je graag scheuren in je rugzak laat herstellen).

Stop alles wat kan lekken of droog moet blijven in waterdichte zakjes. Vouw de rand enkele malen om en kleef het dicht met isolatietape. Zo sluit dit goed af en kan je toch nog snel aan je materiaal. De diepvrieszakjes met een 'zip-lock' systeem komen hier goed van pas.

Als je een pauze neemt dan is het van belang dat je niet de ganse zak moet uitladen voor een drink of een snelle hap. Die steek je dan best bovenaan of in een zijzak. Op het einde van de dag wil je snel een bivak geïnstalleerd hebben. Je tent, bivakzak of poncho moet dan ook bij de hand zitten, vooral als het weer snel verslechtert.

Ga je met een groep op stap dan verdeel je het gewicht naar ieders best vermogen. De een kan al wat meer hebben dan de ander. Uiteindelijk heeft het geen zin dat ieder hetzelfde gewicht draagt wanneer een lichter lid van de groep achteraan bengelt. Ga hier ook niet te ver in, ieder moet zijn eigen flesje en snack hebben voor de opkikker tussendoor.

Test je evenwicht altijd even uit voor je aan acrobatische toeren begint.

Op de heen- en terugreis horen je mes, machete, bijl of vonker opgeborgen in je rugzak. Je hebt ze dus zeker niet binnen handbereik. Wat survivalhandboeken hierover prediken is in praktijk strafbaar als je het openbaar vervoer gebruikt.

4 Tips & tricks

kleding

Lucht is - op vacuüm na - de beste warmte-isolator. Dus hoe droger hoe beter de isolatie - enkel convectie (luchtstroming) kan roet in het eten gooien - die wil je dus vermijden. Dit doe je door de lucht te vangen in cellen zoals bij een slaapmatje.

Vandaar dat ze zeggen van je steeds in lagen te kleden. (zie ook *liner*). Met straps aan de mouwen en koordjes in de jas verklein je de luchtzakken in je kleding.

Vocht onttrekt veel warmte - door verdamping - aan je lichaam. Thermisch ondergoed is op zich niet bijzonder isolerend, maar doordat het nauw aansluit op je huid creëert het een kleine afstand zodat de verdamping niet direct op je huid gebeurt. Ga je op stap in tropische omstandigheden dan zal die losse katoenen T-shirt verfrissend werken. Op een wintertocht daarentegen zal een thermisch laagje je veel energie besparen.

Langs het hoofd verliest de mens tot 70% warmte bij zware inspanningen. Langs de nek en op het hoofd lopen veel fijne aders dicht onder de huid. Draag dan ook steeds een sjaal, muts of pet, ook al voel dit wat zweterig aan.

Zeer zware inspanningen bij warm weer of met de foute kleding zorgen voor overmatig zweten. Zweten dient enkel om je lichaam te koelen. Maar zweten wordt ook afgeremd vanaf een relatieve luchtvochtigheid van 70%. Hou dus steeds een hemd of polo aan, ook al voelt dit niet zo prettig aan. De klamme atmosfeer tussen je huid en het hemd remmen dus het vochtverlies.

Kleding kan zwaar doorwegen en dan in het bijzonder katoen of jeans. Beperk in ieder geval de reserves en hou rekening met een noodgedwongen stop om alles te drogen.

Als je begint te stappen krijg je het warm, da's duidelijk. Net voor je begint trek je een deel van de bovenkleding uit. Doe net zoveel laagjes uit totdat je het net niet koud hebt.

Hou echter ook een laagje bij de hand (bij winderig weer bijvoorbeeld een *fleece* met *windstopper*). Zodra je een pauze neemt en de rugzak afgooit doe je onmiddellijk dat extraatje aan. Reeds na 2 minuten begin je af te koelen. Je vermoeide lichaam heeft dan sowieso alle energie nodig om op temperatuur te blijven.

pauzes

Luister naar je lichaam en stap niet door als je vermoeid bent en je de kracht voelt afnemen in de benen. Een lunch of een klein tussendoortje verrichten wonderen. Die 'achterstand' ("*Och wat ...'t is vakantie!*") is dan snel weer bijgebeend.

Plan je pauzes 'on-the-road' door de omgeving te observeren en neem ze eerder vroeger dan te laat. Zo eindig je niet naast een drukke weg, op een richel naast een afgrond of in open veld in de gietende regen.

Leg de rugzak best even af. Gooi de schouders even los en buig volledig door de knieën. Voorzichtig stretchen kan ... maar overdrijf niet.

Zorg dat je voldoende drinkt. Doe dit regelmatig met kleine porties. Grote slokken zijn niet ongezond maar wel verspilling. Je lichaam neemt vocht slechts langzaam op. Het teveel plas je er even later weer uit. Dat is op zijn beurt weer verlies van vocht én warmte.

Beperk je niet tot water. Warme dranken verdienen de voorkeur. Een instant soepje of bouillon vult bovendien je reserve aan mineralen aan. Wel kan je de veldfles een smaakje geven met een vruchtensiroop, een bron van energie. In de handel verkocht in kleine zakjes passen ze perfect in je rugzak. In de buitensport verkoopt men ook kleine plastic potjes en flesjes. Die komen goed van pas voor siropen, honing, e.d.

Na de lunch neem je best een pauze voor wat rust. Direct op pad vertrekken kan zwaar op de maag liggen. Vergeet niet je sanitaire stop, anders zit je na een half uurtje stappen opnieuw achter een boom.

de rugzak op je rug 'installeren'

Help elkaar bij het fitten en het tillen van de rugzak. Zat je te lang stil en waren de spieren toch afgekoeld dan is een verrekking snel gebeurd.

Om de rugzak te 'schouderen';

- zorg ervoor dat de heup- en schouderriem los genoeg zitten
- zet hem recht en ga er vlak tegen staan - met je beste been vooruit (bijv. rechterbeen)
- ga door de knieën en til met een rechte rug de zak op je rechterknie
- draai je romp zodat je de rechterschouder onder de draagriem steekt
- recht dan je rug en sta rechtop om ook de linkerzijde aan te hangen
- eerst de heupriem aanspannen zodat de zak op je bekken rust.
- trek dan de schouderriemen aan – zorg echter voor voldoende bewegingsvrijheid

Snoer je buik niet samen, je heupen moeten de rugzak steun geven. Een rugzak met goede padding voorkomt te hoge druk op je bekken en sleutelbeen.

De kleine spanriempjes bovenaan de schouder en aan weerszijden van de heupband dienen om de rugzak beter te stabiliseren. Tijdens een sterke afdaling trek je ze bij de schouders wat aan. Voor een steile klim zet je ze wat losser aan de schouders.

groepsdynamiek

De fysieke grenzen van een groep worden voor een belangrijk deel bepaald door de spirit. Het is dus essentieel dat ieder zich op zijn gemak voelt, zo van “Ja, ze hebben me er graag bij.” of “Ik ben belangrijk voor het welslagen van de trip”.

Dit klinkt misschien wat wollig maar indien dit over het hoofd gezien wordt, dan heeft het niet alleen impact op die ene persoon die minder goed ligt, maar de stemming kan dan ook snel omslaan in een algemeen gevoel van “Waar zijn we mee bezig?”. En, dán gebeuren er fouten zoals roekeloze beslissingen of tergend lang stappen met een meute achterop, ...

Geef dus ieder een taak en laat ruimte voor afwisseling.

De kaartlezer is de ‘verkenner’/’gids’, deze loopt altijd voorop. Zoniet krijg je een harmonica-effect wat niet alleen irriteert maar ook extra vermoeit.

Check of iedereen nog meekan. Tijdens een stop controleer je of de rugzak nog strak gefit is. Geef een beeld van wat er nog voor de boeg ligt. Geniet even samen van de rust en het panorama. Of, geniet van een snelle kop thee, in een beschermt bosje, onder een geïmproviseerde shelter (Waar zat die *poncho* ook alweer?). Maak dus van de pauzes een aangenaam moment.

5

Vademecum van de trekker

Bivak

bungies: een elastische snelbinder van 1m met haken – om ‘n *poncho* op te spannen

brandstoffles: als je hiermee de brandstof (spiritus, wasbenzine, Coleman, ...), apart van je *vuurtje* inpakt, vul je beter de kleine gaten op en ben je zeker dat er niets gaat lekken. Voor het vliegtuig moet deze leeg zijn en spoel je ze best even door zodat er geen resten of dampen achterblijven

compressiezak: een zak met spanbanden waarmee je het volume van slaapzak of kleren decimeert

gevriesdroogde maaltijden: besparen je gewicht doordat er geen water in zit. De maaltijden uit de buitensport bevatten alle noodzakelijke voedingsstoffen voor zware inspanningen. De goedkopere kant-en-klaar maaltijden uit de supermarkt doen ook hun ding mits je ze combineert met verse producten.

haring: metalen of kunststof pikket – de plasticen is licht (14g) – de inoex is steviger maar zwaar (26g) – of er zijn lichtere modellen uit een speciale legering (slechts 11g)

klamboe of muskietennet: voor de tropen maar ook voor vengebieden zoals Ierland, Schotland & Scandinavië – kijk niet naar de prijs – de maaswijdte van de goedkopere types ($\pm 1 \times 1 \text{mm}$) is te groot voor de kleine ‘midgets’ (kleine muggen)

liner: een ‘lakenzak’ waarmee je in de slaapzak slaapt. Je houdt de slaapzak rein en het verhoogt de isolatiewaarde (je creëert immers een extra luchtlaag). De katoenen versie is goedkoop en doet zijn ding – verkies je licht en compact dan is zijde de meer prijzige oplossing

poncho: zoals een regenzeiltje maar met een aangepaste snit zodat je rugzak er mee onder past - ideaal voor een tochtje in het tussenseizoen – geeft een goede ventilatie – de legermodellen van ABL en ‘t Amerikaanse leger hebben een lijk met ogen aan de randen – zo kan je het gebruiken als shelter voor je bivak (d.m.v. *bungies* & *haringen*)

slaapmatje: het zelfopblazend model is dik, goed isolerend maar duur - schuimrubber ligt harder, isoleert minder maar is lichter en goedkoper

////////////////////////////////////

donzen *slaapzak*: dons is prima voor tochten bij polaire koude. Het is licht en heeft een hoge isolatiewaarde. Maar dons slorpt veel vocht op (ook jouw lichaamsvocht), de veertjes gaan kleven, verliest zo zijn isolatiewaarde en wordt bovendien een pak zwaarder.

synthetische *slaapzak*: uitvoering als dekenmodel (zomertocht) of mummie waar bij de laatste je hoofd warm ingesloten zit. Er bestaat een groot gamma aan exotisch klinkende materialen zoals Polarguard™, HolloFil™, ... ze hebben veel gesloten luchtcellen en zorgen voor een goede isolatie (minder dan dons). Ze absorberen minder vocht minder en er blijven voldoende luchtcellen om nog goed te isoleren. Deze materialen drogen snel, zeker als er voldoende ventilatie in je bivak is. Een betere keuze dan dons voor onze gematigde klimaatzone.

vuurtje op gas: een propere en eenvoudige manier om je maaltijd op te warmen. Het vuurtje op zich is goedkoop maar de gasflesjes zijn niet overal te verkrijgen (op voorhand navragen!) – brand slecht bij vriestemperaturen (de vloeibare inhoud heeft warmte nodig om te verdampen) – licht om dragen tenzij je veel moet koken (meerdere bidonnetjes nodig) – deze gasflessen kunnen niet mee op 't vliegtuig

vuurtje op wasbenzine: in aanschaf duurder dan een gasbrander – de warmte-inhoud per liter is groter dan gas, het is dus zuiniger – koken mogelijk bij lage temperaturen – lekken in je bagage vermijden dus apart verpakken – grotere keuze uit brandstoffen zoals Primus, wasbenzine, Coleman, ...

vuurtje - allesbrander: de topper onder de vuurtjes – zelfde voordelen als hierboven maar naast de lichte brandstoffen kan men er ook diesel e.a. in stoken – zo kan men er overal ter wereld mee uit de voeten – de zwaardere brandstoffen verdampen moeilijker bij lage temperaturen – dan is een hulpje voor de ontbranding noodzakelijk – bovendien geeft de verbranding in de opwarmfase veel roet waardoor de branderkop snel vervuilt

vuurtje met vaste brandstof: meest bekende is Esbitt – zeer compact en prima voor een korte tocht – goed voor maaltijden op te warmen maar niet voor echt te koken – verspreidt wel een erg onaangename geur

vuurschraper: een soort vuursteen maar dan gelegeerd met een metaal waardoor deze felle vonken geeft – werkt zelfs onder de natste omstandigheden. Door een schrapende beweging te maken met de rugzijde van je zakmes trek je de vonken. Het staafmodel werkt perfect – het magnesiumblokje met vuursteen is niet efficiënt.

Kledij

Buff: merknaam voor een multifunctionele doek die als sjaal of hoofddekseel kan gebruikt worden – lichte stof die snel droogt – biedt bescherming tegen felle zon en afkoeling door wind

dampscherm: vanaf 70% relatieve vochtigheid neemt de verdamping van vocht af. Een dampscherm is dan ook een alternatieve vorm van isolatie maar wordt enkel toegepast bij extreme koude. Toegepast in je slaapzak belet het dat je materiaal te zwaar wordt door condensatie aan de koude buitenzijde. Er is ook een nadeel; je blijft steeds klammig – niet geschikt dus voor elke gebruiker.

fleece: een materiaal dat vooral in vesten wordt verwerkt – meestal vervaardigd uit 100% polyester. Fleece is erg warm, zeer ademend en in tegenstelling tot wol snel drogend. Nadeel is wel dat het meer wind doorlaat. (zie *windstopper*)

getten: waterdichte en robuuste beenbeschermers. Bij tochten door heide- en vengebied houden ze slijk en vocht buiten. De goedkopere, niet-ademende materialen geven wel veel condensatie aan de onderbenen. Modellen met drukknoppen sluiten slecht af als er slijk tussen komt, die met koordjes hinderen de bloedcirculatie of zijn moeilijk te knopen met handschoenen. Met ritssluiting en klittenband is wel goed.

Gore-Tex of *GTX*: merknaam voor een product dat in zowel jassen, broeken, hoeden als schoenen wordt verwerkt. Een membraam met microscopische poriën laat waterdamp door en houdt waterdruppels tegen. Het membraam is fragiel en rekbaar, daarom wordt het op een basislaag gehecht. Een buitenlaag beschermt het tegen krassen en vuil. Het ademende – vochtafdrijvende effect wordt enkel op gang gehouden door voldoende ventilatie en een aanzienlijk temperatuursverschil tussen binnen- en buitenzijde. Een GTX-jas die open hangt zal zo toch aan de binnenzijde condensereren - met een rugzak op zal je rug toch nat worden. Droog slapen in een GTX-*bivakzak* wil zeggen dat je in de tocht licht en dat je geen te warme slaapzak gebruikt. (droog slapen = fris slapen!) Gore-Tex reinig je met speciale producten die het membraam niet aantasten. (typisch NikWax) Dus mijdt siliconensprays of vet, die sluiten de poriën af.

sandalen: voor doorwaden van rivier – of als schoeisel in de bivak

schoenvet: enkel geschikt om leder waterdicht en soepel te houden. Wandelschoenen met *Gore-Tex* of een ander ademend materiaal vragen speciale middelen (zie *GTX*).

Windstopper: merknaam voor een technologie gebruikt in *fleece*-vesten. Deze zorgt ervoor dat de fleece geen wind doorlaat maar wel waterdamp laat ontsnappen. Deze vesten zijn dus aanzienlijk warmer bij winderig weer.

Toilet

biozeep: in de eerste plaats even opmerken; **echte trekk(st)ers wassen zich nooit met zeep in een beek/meer**. Je neemt water in een opvouwbare wasbakje naar een plek op minstens 10 meter van open water. Met biologisch afbreekbare zeep verminder je de impact van de vervuiling. De zeep is zeer geconcentreerd dus je hebt er slechts een paar druppels van nodig. Ook geschikt voor kleren en afwas.

handschop: essentieel item voor het trekkerstoilet. Je graaft een klein putje met een diepte van één handlengte, doet je behoefte, dempt het gat en markeert het met 2 stokjes in X-vorm. Het gebruikte toiletpapier neem je mee in je afvalzakje. Voor de bivak van een grotere groep graaf je beter een tijdelijke h.u.d.o., zo vermijdt je een terrein vol putten. Dan komt een ploischop beter van pas. (groter gewicht maar je verdeelt het gewicht)

EHBO

Ag⁺-tabletten: op basis van zilverzout **doodt het enkel bacteriën** en is zo geschikt voor leiding en bronwater van midden en Zuid-Europa. Het is dus niet geschikt voor de tropen, evenmin voor bijvoorbeeld biotopen waar de bever leeft. Daar komen Ag⁺-resistente organismen voor zoals virussen, amoeben en cysten die ziekteverwekkers zijn van Tyfus, Dysenterie, Cholera, Giardiasis, Beaver-fever enz. Zilverzouten zijn echter geschikt om zuiver water lange tijd te bewaren. (niet in aluminium reservoirs!) Bovendien geeft het geen smaak af.

chloortabletten: worden niet meer in de handel aangeboden omdat ze kankerverwekkend zouden zijn. Geven bovendien een slechte smaak af.

Katadyn-filter: merknaam voor een dure, zware en volumineuze oplossing voor waterfiltering. De keramische filter houdt alle micro-organismen tegen zoals bacteriën, virussen, schimmels, cysten e.a. Vermits hij ook stofdeeltjes tegenhoudt geraakt hij met het gebruik verstopt. Kan dan gereinigd worden maar hierbij dient men bijzonder op te letten voor de besmetting van de uitgang van de filter. Afspoelen met zuiver water is dus essentieel.

Norit: merknaam van actieve kool voor het verminderen van buikloop. Bij bacteriële infecties verdient deze voorkeur t.o.v. de klassieke remmers van diarree vermits die ervoor zorgen dat de bacteriën blijven woekeren in de buik. Actieve kool daarentegen neutraliseert de giftige stoffen en helpt je afweersysteem de infectie te overwinnen.

paracetamol: actief bestanddeel van pijnstillende en koortswerende middelen.

steri-strips: bij rechte snijwonden, zoals van een mes, laat je de wonde even bloeden zodat het vuil eruit komt. Druk vervolgens de wonde dicht gedurende een kwartiertje met een steriel gaas. Breng hierbij het gewonde lichaamsdeel zo hoog mogelijk, dat verlaagt de bloeddruk in de wonde. Achteraf kleef je beide zijden van de snede dicht met de strips.

survivaldeken: een zilver- of goudkleurige folie die je in noodgevallen beschermt tegen onderkoeling. Het risico op onderkoeling is vooral groot bij ondervoeding en uitputting wanneer je geïmmobiliseerd geraakt door bijvoorbeeld een beenbreuk.

tekentang: voor het verwijderen van teken. Lees vooraf aandachtig de bijsluiter en zie dat je deze bij hebt!

vloeibare pleister: sluit open wonden en schaafwonden af van vocht en vuil. Verdwijnt vanzelf na een aantal wasbeurten. In spray-vorm is deze het handigst. Slechts aanbrengen na reiniging van de wonde!

Onderweg

compressieriem: ze verkleinen het volume van je bepakking. Los verkrijgbaar voor het fixeren van tent of matje aan de buitenzijde. In de rugzak vindt je ze onderaan om je slaapzak te decimeren. Langs de buitenzijde over zijzakken gestikt om lege ruimtes dicht te snoeren

hoofdlamp: ideaal voor zowel bivak als op tocht want handenvrij – LED-lichtjes zijn zeer zuinig maar geven een diffuus licht – spoorzoeken in het donker is wel eenvoudiger met een verstraler zoals halogeen (reikwijdte x 3 - brandtijd 1/3)

kanozak & waterdichte mapjes: hiermee berg je je spullen droog op – de meeste modellen gebruiken het principe van meerdere malen omplooien van de rand – ze zijn redelijk duur – maar dit principe kan je ook gebruiken met een stevige plastic zak (zie *zip-lock*) – vooral de kleine tasjes zijn prima voor waardepapieren, gsm en andere waardevolle zaken

padding: dit is de vulling van de kussens aan schouder- en heupriemen. Een goede padding is dik maar niet te zacht. Anders voel je na lang dragen de riem er toch nog door.

regenhoes: een zeiltje dat je over de rugzak trekt tegen de regen. Het biedt tevens bescherming tegen zand als je de rugzak aflegt en bij vliegereizen voorkomt het dat touwtjes en riempjes blijven hangen op transportbanden.

rugzak: model met buitenframe voor omvangrijke bepakking – model met inwendig frame heeft een groot draagcomfort. Een inhoud van 60L tot 80L is de norm, grotere volumes verleiden tot overbodig gewicht.

wandelstokken: onmisbaar voor bergtochten. Bij afdalingen vangt het de schokken in je bekken en knieën op – je loopt dus stabiel. Bij steil klimmen werken je armen mee en verlicht je het benenwerk.

zip-lock: oorspronkelijk bedoeld voor diepvrieswaren vormen ze een uitstekend alternatief voor zaken droog op te bergen. Geschikt voor je waardevolle spullen (bv. portefeuille) maar ook voor melkpoeder, muesli, toiletpapier, afval, GSM, ...

zonnepaneel: hiermee kan je oplaadbare batterijen (bijv. NiMH) opladen – een ecologische oplossing – rendeert maar bij lange trekkings in groep – afhankelijk van het model bedraagt de laadtijd 1 zonnige dag

6

Materiaallijst

BIVAK	Gewicht	noodzaak	ingepakt	
TENT	1,195			trekkerstent 1 pers. 419€ 1,48kg/p.p.
TENTSTOK	0,180			
HARINGEN (legering - 10st.)	0,104			
TENT	2,700			koepeltent 2 pers. 30€ 2,19kg/p.p.
TENTSTOKKEN (3st.)	1,315			
HARINGEN (inox - 14st.)	0,364			
BIVAKZAK	0,860			bivak 1pers. 274€ 1,90 kg/p.p.
PONCHO	0,570			
BUNGIES (8 st.)	0,410			
HARINGEN (plastic - 6st.)	0,064			
SLAAPZAK (comfort -5°C)	1,400			
LINER (katoen)	0,258			
COMPRESSIEZAK (10L)				
SLAAPMATJE				
KLAMBOE				
BRANDSTOFFLES GROOT	0,135			
BRANDSTOFFLES KLEIN				
VUURTJE	0,520			
VUURSCRAPER				
POTTENSET				
KETELTJE 0,5L				
BEKER				
BESTEK				
POTTENLIKKER				
KRUIDENSET				
KEUKENOLIE				
ZIPLOCK ZAKJES				
OPINEL 12	0,075			
OPINELZAAG	0,100			
MULTITOOL				
SURVIVALKIT				

KLEDIJ	Gewicht	noodzaak	ingepakt
SOKKEN (3)			
ONDERBROEK (3)			
ONDERHEMD (3)			
BROEK LANG (2)			
BERMUDA (1)			
SHORT (1)			
HEMD KORTMOUW			
SWEATER			

FLEECE LICHT			
BUFF			
GTX – HOED			
GTX – JAS			
GETTEN			
SANDALEN			
STAPSCOENEN			
SCHOENVET			
MUTS			
HANDSCOENEN			
COMPRESSIEZAK 7L			

TOILET	Gewicht	noodzaak	ingepakt
WASHANDJE			
HANDDOEKJES 2			
OPVOUWBAAR WASBAKJE			
TOILETTAS			
SPIEGELTJE			
WASHANDJE			
ZEEP – BIO			
SHAMPOO			
ZEEP - BLOK			
SCHEERKWAST			
SCHEERMES			
TANDPASTA			
TANDENBORSTEL			
NAGELKNIPPER			
VIJLTJE			
KAM			
CONDOOMS 2			
INLEGKRUISJES			
ZONNECREME			
LIPPENBALSEM			
MUGGENZALF			

EHBO	Gewicht	noodzaak	ingepakt
STERIEL GAAS			
PLEISTERS			
STERI-STRIPS			
GAASVERBAND	0,062		
HANSAPLAST			
DRIEHOEKVERBAND			
SCHAAR			
PINCET			
THERMOMETER			
TEKENTANG	0,102		
VLOEIBARE PLEISTER			
LABELLO			
MOTILLIUM			
IMODIUM INSTANT			
NORIT >= 20			
TIJGERBALSEM			
PARACETAMOL			
BRAUNOL			
Ag+ PURIFICATIE			
LENSDOEKJES	0,292		
ANTIBIOTICA			
SURVIVALDEKEN	0,175		
HANDSCHOP / PLOOISCHOP			
WC - PAPIER			

ONDERWEG	Gewicht	noodzaak	ingepakt
RUGZAK			
KANOZAK			
REGENHOES			
WANDELSTOKKEN			
HOOFDLAMP			
NiMH BATTERIJEN AA 4st.	0,118		
Alkaline BATTERIJEN AA 4st.	0,098		
ZONNEPANEEL	0,188		
KOMPAS	0,082		
CURVIMETER	0,030		
PORTEFEUILLE			
PASPOORT			
GSM	0,084		

7

Tot slot

Naar aanleiding van onze werkwinkels op Herfstontmoeting stelden we dit boekje samen opdat je alles nog eens rustig thuis kan bekijken.

Wist je dat we daarnaast nog een waaier van vorming aanbieden?

Techniekendagen

Deze verzamelen leiding die geïnteresseerd is in één bepaald thema. Tijdens deze dag, op 1 van onze goed bereikbare domeinen krijg je een pak kennis in een notendop.

Het komende werkjaar zijn er zo vier gepland. De eerste vindt op 8 september plaats op de Kluis. Snel inschrijven is dus de boodschap – zondag op de Markt van HO – of op de webstek van Vorming In Scouting.

Techniekenweekend

Een weekend full-option op de Kluis met werkwinkels van kaart en kompas, over vuren tot sjourren van speeltuigen. Zo proef je van alles wat. We slapen in tenten en voelen ons weer een beetje giver in het veld.

Aanbod

We komen ook aan jullie deur. Voor je groep of district geven we in een halve of hele dag een pakket basiskennis en proberen het met je uit. Een actieve opfrissing op je leidingsweekend of zomaar aan jouw lokaal.

Informatie over alle thema's en hoe in te schrijven vindt je allemaal op de webstek;

www.scoutsengidsenvlaanderen.be/vorming → **TECHNIEKEN**

Zit je nog met vragen, of wil je suggesties kwijt?

Scouts en Gidsen Vlaanderen
ploeg Technieken
Lange Kievitstraat 74
Antwerpen

technieken@scoutsengidsenvlaanderen.be

www.ploegtechnieken.be