

Trektocht Zweden 09

Hoe overleef ik een trektocht?

Beste Verkenners,

Deze bundel kan je als nuttige informatie beschouwen, of als een deel van de kampbrochure. Lees dit eerst eens en gebruik het dan later ook bij het pakken van je rugzak.

Buddy's of scummy's

Om het gewicht van je rugzak te beperken zijn er enkele trucjes om de gravitatiekracht te tonen dat zij niet alleen baas is. Dit is door de jaren heen omgedoopt tot het buddysysteem. (Buddy's = maten)

Het zou al te belachelijk zijn als elkeen zijn eigen tent zou meenemen. Ook is één stuk zeep per twee personen voldoende.

Het buddysysteem houdt dus in dat je een heel kamp per twee alles samen doet. Als de ene zich wast doet de andere dat ook. Als de ene kookt, kookt de ander mee. Gaat de ene naar de WC dan gaat de andere mee.

Het komt er dus op neer dat je bepaald materiaal verdeelt over jouw rugzak en die van je vriend. Materiaal dat je per twee verdeelt zoals tent, wasgerief, kookgerief, water, ... Hoe meer materiaal je maar één maal moet meezeulen per buddy's, des te minder je eigen rugzak weegt.

Koken doe je wel samen, maar neem toch maar een eigen vuurtje mee. Het is prettiger als de worst en de patatten samen gereed zijn. Over kookvuurtjes verder meer.

Uiteraard verdeel je dat materiaal evenredig over beide rugzakken.

Kilo's of tonnen?

Wie wil mag, maar 15 kilo vinden wij toch wel wat veel om iedere dag op je rug te dragen. (Wij spreken uit ervaring.) Rekening houden dat iedereen nog een beetje groepsmateriaal en/of foerage en drinkwater zal moeten meedragen, beperken we het persoonlijk materiaal tot 12 kilo. Onder persoonlijk materieel verstaan we kledij, wasgerief, kookgerief, ... al dan niet per buddy's.

Handbagage niet aan te raden. Steek dus je lunchpakket voor onderweg in een plastic zakje of iets dat je makkelijk kan wegbergen en niet veel ruimte inneemt. Zorg er dus voor dat alles in een rugzak zit, er is niets lastiger dan nog iets in je handen mee te zeulen als je al een rugzak van 12 kg op je rug hebt.



Rugzak of knapzak?

Net zoals bij schoenen loop je geen trektocht met een rugzak die niet goed aanvoelt. Rugzakken bestaan in veel maten en modellen. Voor wie van plan is nog een rugzak te kopen: Outdoor de pikke op de Kouter (recht tegenover 't kabouterken), of de Berghut in Hamme kunnen jullie zeker helpen

Laat je echter niets wijsmaken van 'dit is een goede rugzak en dit niet' Jijzelf moet hem dragen dus jij bepaalt of hij goed zit of niet.

Als je een rugzak aanschaft doet die het liefst meer dan één keer dienst.

Trekkingrugzakken vind je qua inhoud van 50 tot zelfs 110 liter inhoud. Neem er één van tussen de 65 en 85 liter. Hoe meer er in je rugzak kan hoe zwaarder hij ook kan worden. Anderzijds is er niets zo ongemakkelijk als een te kleine

rugzak waarbij je van alles aan de buiten zijde moet hangen.



De ideale rugzak neemt de vorm aan van je rug. Stel dat dit zo altijd is, dan ben je nog niets met een goede rugzak als je hem slecht gebruikt. De rugzak is op z'n best gepakt als het zwaartepunt even hoog gelegen is als het zwaartepunt van je lichaam. Met andere woorden: zware stukken steek je het best ter hoogte van de bovenrug naar de schouders toe en zo dicht mogelijk tegen de rug.

Hier volgt een figuurtje van wat je best samen steekt, ook rekening houdend met de bereikbaarheid van bepaald gerief.

Zwaar gerief te veel onderaan betekent hinder bij het stappen. Teveel kilo's naar boven brengt je dan weer snel uit evenwicht en kan rugklachten veroorzaken.

Compartiment A: Slaapzak – slaapmatje

Compartiment B: Stuk tent – kleding

Compartiment C: Foerage – kookgerij – regenkledij – warme trui

Compartiment D: Toiletgerief – ehbo – klein materiaal (pet, zonnebril, papier)

Compartiment E: Indien aanwezig!! Drinkfles – wc-papier – vuurtje - zaklamp

Tenten of caravans?

Volgens het buddiesysteem trekt men er steeds per twee opuit. Tenzij de groep oneven is, dan zal er een groepje van drie zijn. Een tweepersoonstent is dus voldoende. Een driepersoonstent is iets comfortabeler in verband met plaats voor de bagage, maar weegt dan ook meer. Tenslotte dient een tent allen om de nacht door te brengen. Een nieuwe tent hoeft niet; we verdelen de buddy's onder andere naargelang wie er een tent heeft en wie niet. Wie een nieuwe tent wil aanschaffen gaan we uiteraard niet tegenhouden.

Voeten of poten?



Neem ook iets mee zoals second skin of Compeed. Dit is te verkrijgen bij de apotheek.

Bij second skin zegt de naam het zelf al; wanneer je een blaar loopt, kleef je dit erop en het zorgt als het ware voor een nieuwe huid. Uiteraard breng je dit aan voor het stappen. Wanneer je 's avonds bij aankomst een blaar ontdekt, laat je ze eerst een nacht 'ademen'. Breng de Second skin pas aan in de morgen, net voor het vertrek. Lees eerst de bijsluiter voor correct gebruik.

Het is natuurlijk beter blaren te vermijden. Dit doe je door alle dagen je voeten te wassen en verse kousen aan te doen. Je kan voor iedere dag een vers paar kousen meenemen, maar je kan er ook bvb vijf paar meenemen en ze ergens onder de baan wassen.

Zorg er ook voor dat je voeten goed in je schoenen zitten. (zo weinig mogelijk wrijving)

Draag desnoods twee paar kousen overeen. Neem geen schoenen mee waar je van weet dat ze toch niet makkelijk stappen. Stap je gemakkelijk in een sportschoen dan is dat maar zo, hoewel stevige bottinnen toch sterk aan te raden zijn. Voorzie een tweede paar schoenen die niet teveel wegen (lichte sportschoenen, sandalen,...). 's Avonds kan het aangenaam zijn eens iets anders aan te trekken. Een tweede paar kan ook nuttig zijn als je voeten doortrapt zijn, want dan helpt second skin niet meer. Als je nieuwe schoenen hebt, zorg dan dat ze zeker voldoende ingelopen zijn.

Potten of pottekes?

Voor zaken als waspoeder, detergent, zeep, shampoo, tandpasta, ... kijk je best vroeg genoeg uit naar monsters. Fabrikanten geven vaak hun producten in mini vorm gratis weg als reclame. In het Kruidvat, wat de mama wel zal kennen, verkopen ze bijna alles in de mini vorm. Een goede schep uit mama's grote doos waspoeder in een 'draagbaar' potteke is natuurlijk ook een oplossing. Het is te belachelijk grote hoeveelheden van gelijk wat mee te nemen als je er op 13 dagen toch maar een fractie van gebruikt.

Koken of rauwkost?

Als fornuis zijn er drie verschillende systemen mogelijk.

Om te beginnen hebben we Esbit, ons allen wel bekend denk ik als de aanmaakblokjes voor de haard of kachel.

Daarnaast bestaan er nog brandertjes op benzine. Deze vuurtjes zijn iets duurder in aankoop maar hebben het grote voordeel dat men overal ter wereld benzine vind. En tegenwoordig heb je zelf 'allesbranders' die zelf kerosine of afgedraaide olie verbranden.

Dan is er nog het gasvuurtje. Hierin bestaan er verschillende modellen van gas. Het meest gebruikt zijn de blauwe gastonnetjes. Dit is het meest bekende model in de wereld, maar in Zweden is het nog niet zo doorgestoten. Maar als men een groot tonnetje voorziet en een klein als reserve komen jullie zeker toe.

Bij ons op de scouts wordt er vooral op gas gekookt, al is er niets mis met een benzine vuurtje.

Het budget zal waarschijnlijk de doorslag geven.

Hopelijk is deze brochure van enige hulp.

Een stevige linker,
De Verkennerleiding

Ondeugende Fennek – Volhardende Banteng – Bedrijvige Buizerd – Fiere
Agame