

# START TO CAMP

— *Essentials  
voor aspirant-  
kampeerdere*

TEKST *Toon Verlinden*

Wil je aan een trektocht beginnen? Alles in een rugzak proppen en de deur achter je toe trekken om dagen, weken of maanden te gaan wandelen? Groot gelijk! Maar toegeven: het is een beetje beangstigend. Wat als er iets gebeurt, je niet alles bijhebt of onderweg niet meer verder kan? In dit artikel proberen we je zo goed mogelijk voor te bereiden op je eerste trektocht.



## WAT HEB IK ÉCHT NODIG?

Een terechte vraag, want materiaal dat je niet meeneemt, moet je niet meeslepen. En maak jezelf niets wijs: het gewicht van je rugzak beïnvloedt wel degelijk hoe graag je wandelt. Als je in de grond wordt geduwd door een rugzak van 25 kg is de lol er snel af. Nu, je tijd is kostbaar en dit artikel te kort voor uitgebreid koopadvies. Toch willen we je een paar handige tips meegeven, al was het maar om indruk te maken op de verko(o)per(ster) van de buitensportwinkel.

### Een tent

Het is gemakkelijk om overweldigd te worden door het aanbod. Blijf ademen. Een goede tent kies je ongeveer als volgt.

- **De opbouw?** Er bestaan koepeltenten en tunneltenten. Een koepeltent kan zonder piketten ('haringen' voor onze noorderburen) blijven staan eens de tentstokken erin zitten en je kan de tent oppakken en ergens anders weer neerzetten zonder ze af te breken. Koepeltenten hebben echter een eerder beperkt voorcompartiment. Tunneltenten hebben altijd piketten nodig om overeind te blijven en omdat ze niet zo stormvast zijn, moet je een beetje kijken hoe je ze opstelt, namelijk met de 'snuif' zoveel mogelijk in de richting van de wind. Een tunneltent heeft meestal een ruim voorcompartiment. Ideaal als het regent.

- **De waterkolom?** De waterkolom van een tent wordt uitgedrukt in millimeter: hoe hoger het getal, hoe minder waterdoorlatend het grondzeil is. Als je gaat kamperen in een natte omgeving is een waterkolom van 8000 à 10 000 mm aangeraden. Lagere waarden zijn zeker niet slecht, maar zorg dan dat je op droog terrein staat.

- **Het gewicht?** Een tent zwaarder dan vier kilogram is in principe te zwaar om een hele tocht mee te dragen. Hoe lichter, hoe beter (maar meestal ook: hoe duurder).

### Een rugzak

De inhoud van een rugzak wordt uitgedrukt in liter en ergens tussen de 60 à 80 liter is goed voor een langere trektocht. Stem deze aankoop zeker af op je lengte en kunnen. Grote rugzakken lijken misschien wel ideaal (lekker veel meenemen!), maar je moet hem ook kunnen dragen als hij volledig vol zit.



© Fijlfraven

En daarnaast moet iemand het toch zeggen: het is ook gewoon een dom zicht als je rondloopt met een rugzak die groter is dan jezelf.

### Een jas

Jassen gaan over de toonbank van ongeveer een euro voor een noodponcho tot 800 euro voor een hightech jas. Het hoeft geen twijfel dat je **ALTIJD** regenkledij moet bijhebben op een trektocht. Een kletsnatte zakdoek is een stevige domper op de moraal en je kan behoorlijk miserabel worden van een koud T-shirt dat tegen je lichaam kleeft. Vraag je eerst af waar de jas je tegen moet beschermen. Ga je het hooggebergte in? Kies dan een technische en deftige jas. We willen bij *Far Out* niet dat je doodvriest. Ga je echter op gewoon terrein wandelen? Dan heb je meer opties. Let op waterkolom en ademend vermogen, comfort, opbergmogelijkheden, eventuele verstevigingsstukken en snit.

### Kledij

Neem lichte kledij mee. Je spaart er snel een paar kilo's mee uit en echt kampeermateriaal droogt veel sneller. Afhankelijk van je tocht heb je van de meeste kledingstukken maar twee stuks nodig. Zelf ben ik fan van afritsbroeken. Je hebt in een keer een lange én een korte broek bij. Lichte kleuren doen het goed in omgevingen met veel insecten en er bestaan ook broeken en hemden uit insectenwerende materialen. Diehard hikers

## DE EERSTE KEER

— *Far Out*-redacteurs over hun eerste kampeerverving

### An Kokken

"Verkrampste voeten"



Ik maakte mijn eerste echte trektocht – tentavonturen op scoutskamp en een sporadische nacht in de Ardennen

niet meegerekend – door de centrale Pyreneeën. Net afgestudeerd van de middelbare school met mijn gloednieuwe rugzak de bergen in, als opwarmer na uren boven de boeken kon dat meteen tellen. De dag na onze eerste lange afdaling kon ik bijna niet meer stappen wegens verkrampste voeten. Maar hoe zwaar het stijgen en dalen met zo'n zware rugzak vaak ook was, 's morgens wakker worden met schapen die langs je tent schuren, gieren die door de lucht cirkelen en bergmarmotten die je vanachter elke rots toefluiten... puurder kan je het niet hebben.

### Koen Verbruggen

"Rillen in Zuid-Frankrijk"



Op mijn negentiende maakte ik mijn eerste echte trekking. Na de examenperiode van januari boekte ik samen met een kameraad een goedkoop vliegtuigticket richting Carcassonne. We arriveerden geheel onvoorbereid en met veel te zware rugzakken in de Zuid-Franse stad, waar we ter plaatse een paar topografische wandelkaarten kochten en ermee tot aan de kuststad Narbonne stapten. Overdag was het prachtig weer en heerlijk wandelen in T-shirt. 's Nachts koelde het dramatisch af en probeerden we rillend naast elkaar de slaap te vatten. Een onvergetelijke ervaring waarbij ik de smaak van het zelfstandig rondtrekken met de tent definitief te pakken kreeg.





komen met twee stuks ondergoed toe, maar dat heb je helemaal zelf te kiezen. Is het je trouwens al opgevallen dat mannenondergoed drie keer zo zwaar is als vrouwenondergoed?

#### *Wandel-EHBO*

Een EHBO-kit is erg belangrijk en je kan zelfs kant-en-klare wandelkits kopen. Eén ding moet je daar alleszins aan toevoegen: sporttape, de witte tape die sporters rond hun gewrichten wikkelen. Het is een preventief wondermiddel tegen blaren, dat je in supermarkten en apothekers vindt. Voel je iets wrijven? Doe dan je schoen uit en kleef een stukje sporttape op die plek. Zo ben je quasi zeker dat er geen blaar zal verschijnen.

#### *De niet-meeneemlijst!*

Omdat een meeneemlijst sterk afhankelijk is van je wandelomgeving, geven we hier een lijst met dingen die je in geen enkele omgeving nodig hebt. Het staat je natuurlijk helemaal vrij om dit advies vrolijk te negeren. Ook de security aan de luchthaven zal je er niet voor tegenhouden.

- Ten eerste: jeansbroeken. Ze kleven aan je lijf als ze nat worden, zijn geweldig zwaar en drogen erg slecht.
- Ook een hoofdkussen neemt veel plaats in. Je kan evengoed op kleren liggen op een klein reishoofdkussen meenemen.
- Eveneens overbodig is dat derde paar schoenen. Een paar stapschoenen plus een luchtig paar zoals sandalen, dat moet volstaan.
- Die tweede, derde of vierde handdoek mag je ook thuislaten.
- Wil je fanatiek gewicht besparen? Vraag je dan af wat het nut is van een vork. Met een mes kan je snijden en met een lepel opscheppen. Weg met die vork!

### HOE KOM IK AAN VOLDOENDE ETEN EN DRINKEN?

Goed, je rugzak is ingeladen. Heb je nog wat plaats over voor eten en drinken?

#### *Waar kan ik water vinden?*

- **De natuur.** In het midden van nergens is het meestal geen probleem om water uit beekjes en stroompjes te zuiveren. Ga na of er stroomopwaarts geen dieren of dorpen staan en drink nooit van stilstaand water.



- **Mensen.** Als je in bewoond gebied loopt, kan je altijd met een drinkfles in de hand water vragen bij de mensen thuis. Als je daarbij ook nog eens een brede glimlach opzet en het zinnetje ‘Mag ik water, alsjeblieft. Ik ben een arme, dorstige wandelaar’ leert in de plaatselijke taal, dan is succes verzekerd.
- **Gewichtstip.** Water weegt verrassend veel. Reken dus uit hoeveel water je die dag nodig hebt om te drinken en te koken, en neem niet al te veel extra mee. Bouw wel een reserve in voor noodgevallen.

#### *Hoe kan ik water zuiveren?*

- **Tabletten of druppeltjes.** Deze producten zijn chemisch. Als je ze koopt, let er dan op hoe lang het product moet inwerken voordat je het mag drinken. Soms moet je een uur wachten, soms een halfuur. Check ook de smaak van het product. De meeste middeljes laten een chloorsmaak na, het ene al wat straffer dan het andere.
- **Mechanische zuivering.** Je kan ook kiezen voor mechanische zuivering met een pompje met filter. Dit verwijdert alle bacteriën, maar geen virussen, wat chemische middelen wel doen. Aan de andere kant heb je geen chloorsmaak. Let op: filtertjes kunnen kapot gaan.
- **Koken.** Water koken is tijdrovend, kost veel brandstof en is enkel aan te raden als je zeker bent dat er niet te veel verontreiniging in het water zit.

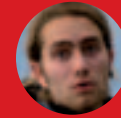


#### *Hoe kan ik koken?*

Wat je culinaire plannen ook zijn, de kans is erg groot dat je water moet koken op een gas- of alcoholvuurtje. Gasvuurtjes ken je als die blauwe bidonnetjes die je onder een verdeler hangt. Voordeel: de verdeler is klein en licht. Nadeel: ze zijn niet zo stabiel en werken slecht als er veel wind is. Een alternatief zijn alcoholvuurtjes. Je giet brandalcohol in een potje, hangt dat potje in de houder en steekt het in brand (Je kan zelfs stoken op straffe rum!). Voordeel: de vuurtjes zijn erg stabiel en werken beter als er veel wind is. Nadeel: ze zijn meestal logger en zwaarder dan gasvuurtjes. Kijk ook goed wat er wel en niet mee mag op het vliegtuig. Brandbare of ontplofbare dingen mogen uiteraard niet mee, dus moet je bij aankomst op zoek naar brandstof.

## Roel Goris

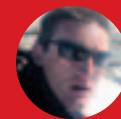
### *“Douchen in de stortregen”*



Mijn liefde voor het kamperen begon bij de Scouts. We waren op kamp in de buurt van La Roche en kregen een landkaart waarop een einddoel stond aangeduid, een goede 20 kilometer verder in de Ardense bossen. De sfeer zat er goed in, tot de lucht steeds donkerder werd en wij even later als doorweekte jonge honden ontmoedigd verder sjokten. Tot enkele jongedames hun shampoo bovenhaalden en deze stortbui een heerlijke douche werd. Frisgewassen kwamen we aan in het midden van een bos, al hoopten we toen eerder op een viersterrenhotel dan op een schamel vuurtje, een zelfgekookte maaltijd en een geïmproviseerde beschutting. Toen we dan eindelijk, min of meer droog, tegen elkaar de warmte van onze slaapzak opzochten, wist ik dat hiken, vuur maken en in geïmproviseerde tenten slapen een heerlijke hobby zou blijven.

## Jurgen Groenwals

### *“Slapen in spookdorpen”*



Ik zat bij de Scouts en ben nog een van de gelukkigen die zijn legerdienst heeft gedaan, wat betekent dat ik heel erg vaak met tent en slaapzak in de natuur heb gelegen. Persoonlijk was een van mijn mooiste trekkings een tocht van noord naar zuid doorheen Portugal. We zwierven een aantal dagen door het Serra da Estrela-gebergte, sliepen in verlaten spookdorpen en onder prachtige sterrenhemels. Duiken van rotsen in diepblauwe meren, sardines roosteren boven zelfgemaakte vuurtjes ... heerlijk! Op een ochtend werd ik wakker met op beide armen en borst vreemde bultjes. Het zekere voor het onzekere nemend, ging ik bij de lokale dokter langs, die me geruststelde dat het ‘gewoon spinnenbeten’ waren. Maanden heeft het nog geduurd voor die volledig verdwenen waren.





© Fislräven

### Hoe kom ik aan eten?

Plan tijdens je tocht een paar dagen op voorhand waar je eten wil kopen. Als je in de voormiddag een dorp voorbij loopt, kan het zijn dat je al aan het avondeten van de dag nadien moet denken. Eens je op die bergkam zit, wil je niet meer moeten afdalen om nog eten te gaan kopen. Houd er ook rekening mee dat veel winkels sluiten op zondag of 's (na)middags dicht zijn voor de siësta. Stop voor de zekerheid een paar kant-en-klare pakketjes kampeereten in je tas.

### LAAT IK ALLES ACHTER ZOALS IK HET GEVONDEN HEB? WAT MET DE WC?

Je wandelt door een mooi landschap, soms door natuureservaat, soms over privédomain (we zijn geen heiligen). Bezorg je medewandelaars geen slechte naam: sluit alle hekken die je opendoet en neem al je afval mee. Zorg dat je altijd een paar plastic zakjes bij je hebt, want je moet soms lang met afval blijven

lopen. Prangende vraag: wat doe je met de wc en vooral met het wc-papier? Graaf altijd een putje met een schepje of een steen en doe daar je ding in. Daarna zijn er twee opties om van het wc-papier af te geraken: je begraaft het of je steekt het in brand. Begraven lijkt een goede optie, maar als je plichtsbewust een putje graaft is het niet leuk om oud, halfvergaan wc-papier van je voorganger tegen te komen. Het papier kan ook altijd worden opgegraven door dieren. Verbranden is een goed alternatief als je een aansteker

### ► 10 handige tips

**Tent:** zoek een tent met stokken door de buitentent, waarbij de binnentent in de buitentent hangt. Het opstellen gaat sneller en als het regent blijft de binnentent droog.

**Rugzak:** laad je materiaal in aparte plastic zakjes. Het houdt je rugzak goed georganiseerd en je kan er snel 'dat rode zakje' uithalen zonder alles te moeten uitladen.

**Rugzak bis:** doe je rug een plezier en laad het zwaarste materiaal onderaan, zo dicht mogelijk tegen je rug.

**Rugzak tris:** hoeveel weegt je rugzak met eten en drinken erin? Meer dan 20 kilogram (mannen) of 16 kilogram (vrouwen)? Terug uitladen dan en dingen thuislaten.

**Kledij:** neem een goede trui mee. Die kan ook dienst doen als hoofdkussen.

**Eten:** neem een paar zakjes enkel-water-toevoegen-en-klaardroogvoer mee. Die zijn licht en in geval van nood erg handig.

**Veiligheid:** weet het thuisfront waar je naartoe gaat en wanneer je ongeveer terugkomt? Vind je dat onzin, kijk dan eens naar de film *127 hours*.

**Veiligheid bis:** 112 is een internationaal noodnummer. Zit je in Europa in de problemen, dan kan je dat nummer bellen. Buiten

Europa bestaat het nummer soms, maar niet altijd.

**Veiligheid tris:** zwaai nooit naar voorbijvliegende helikopters. Je armen boven je hoofd in de lucht steken is een internationale vraag om hulp. Dure grap als het niet nodig is.

**Trekking:** een goede wandelkaart heeft een schaal van 1:25.000 of 1:50.000 en alles daar tussenin. Hoe kleiner het getal achter de 1: hoe gedetailleerder de kaart.

“Door lichte kledij mee te nemen bespaar je al snel enkele kilo’s. Die hardhikers komen met twee stuks ondergoed toe”

bij je hebt. Had ik al gezegd dat verbranden niet aan te raden is in kurkdroge graslanden?

## WAAROP MOET IK LETTEN ALS IK GA WILDKAMPEREN?

Naast overnachten op een camping is er ook nog een verborgen tweede optie: wildkamperen. Het grote verschil met kamperen? Je staat gratis waar je maar wil, maar je hebt geen faciliteiten zoals wc’s, douches of afwasplekken en je moet een beetje beter opletten. Hoor altijd eerst hoe strikt het land of de regio is en wat eventuele straffen voor wildkamperen zijn. In sommige landen, zoals Schotland en Zweden, heb je *the right to roam* en mag je bijna overal staan. In andere landen mag het niet, maar staan ze het oogluikend toe. Houd sowieso altijd de volgende richtlijnen aan.

- **Bouw geen dorp.** Als je gaat wildkamperen, wil je wat onder de radar blijven en met maximum twee tenten rondtrekken. Richt geen volledig tentendorp in op een plek waar het eigenlijk niet mag.
- **Kies de juiste plek.** Zie je sporen van wilde dieren of staan er waarschuwingsbordjes voor het jachtseizoen? Loop dan nog even verder. Kijk ook goed rond naar water in de buurt. Ga niet vlakbij een rivier of meer staan. Je ziet niet altijd of je met de tent in een waterverzamelbekken staat en als het waterpeil ’s nachts stijgt door hevige regen, kan je door de stroming worden meegesleurd. De veiligste en meest rustgevende optie is om je tent bij

mensen op te stellen. Een sympathieke boer met een groot veld bijvoorbeeld. Verlaten gebouwen zijn ook een optie, maar kijk uit voor instortingsgevaar.

- **Wanneer stel je de tent op?** Sta je ergens waar het stiekem niet mag en wil je geen risico lopen, stel je tent dan op als je gaat slapen – desnoods in het donker – en breek ze zo vroeg mogelijk weer af. Dat voorkomt de kans dat je wordt gevonden of weggejaagd.

Laat de bovenstaande regeltjes je niet afschrikken. Ik ben zelf al wildkamperend door een groot deel van Europa getrokken en heb nog nooit problemen gehad. Als je een sympathieke kop opzet en geen lawaai maakt, krijg je in het slechtste geval een waarschuwing.

## MET WELKE TOCHT KAN IK HET BEST STARTEN?

Dat hangt voor een groot deel af van de tijd die je hebt. Je kan nu eenmaal maar een beperkt aantal kilometers per dag wandelen. Houd er bij je planning rekening mee dat je in de bergen minder kilometers doet dan in een vlak landschap. Voor elke 300 meter die je stijgt, moet je ongeveer een half uur extra rekenen. Plan ook eens een rustdag in of een dag met minder kilometers.

Langere tochten vind je in Europa gemakkelijk onder de zoekterm *Long Distance Walk*. Het zijn meestal goed bewegwijzerde tochten die vijf dagen tot twee maanden duren. In onze buurlanden zijn er opties voor iedereen. Een bekende en aangename tocht om mee te starten, is de West Highland Way. Die loopt door Schotland en is 100 kilometer lang.

Bereid je zo goed en zo kwaad als het kan voor, reisliteratuur kan wonderen doen. Ga na of er gevaarlijke of moeilijke stukken zijn; als je bijvoorbeeld gletsjers tegenkomt en je weet niet hoe je over een gletsjer moet lopen, doe de tocht dan niet of zoek een gids voor dat stuk.

Doe jezelf ook een plezier door tochten uit te zoeken die niet te veel asfalt vreten. Op asfalt ga je goed vooruit, maar het is niet goed voor de knieën en voorbijrazende auto’s zijn allesbehalve aangenaam.

We wensen je een droge tocht, vuile schoenen en een lichte rugzak. Succes! •

## Sandra Gyles

“Gewekt door de tractor”



Mijn eerste keer moet bij de Chiro zijn geweest, eenmaal ik bij de ‘groten’ hoorde.

Vanaf de veertienjarigen

vertrokken we enkele dagen eerder op kamp, om dan onderweg ergens op het veld van een boer te kamperen. Eén keer haalden we het beoogde dorp niet – ik geloof dat we de weg verloren waren – dus besloten we onze tent in het halfdonker in het diepe ‘bos’ op te zetten. De volgende ochtend werden we wakker van het geluid van een brommende tractor. Bleek dat we in het midden van een boerenpad lagen. Hetzelfde overkwam me jaren later nog een keer in Kroatië. Dit keer stonden we zowat in mensen hun tuin. De vrouw des huizes kwam haar was ophangen...

## Toon Verlinden

“Illegaal douchen”



150 euro voor tien dagen.

Zoveel kostte mijn eerste trektocht als 18-jarige langs de 100 kilometer lange West

Highland Way in Schotland. Alles inbegrepen, ook de vliegtuigtickets. Toegeven: ik kon toen plastic eten en zeggen dat het een culinair hoogstandje was, Ryanair vloog nog voor een halve euro door Europa en we kampeerden de hele tocht in het wild. De prijzen en mijn eetgewoonten zijn ondertussen veranderd, maar een trektocht blijft voor mij elke keer een goedkope levensles. Zo leerden we tijdens onze eerste tocht over het belang van met de hele groep een consensus bereiken, bijvoorbeeld over de zin en onzin van een douche. Tijdens een wildkampeertrip moet je af en toe in een beek springen, een camping binnendringen om de douche te gebruiken (een jeugdzonde, sorry campingeigenaar) of met de hele groep besluiten om je tien dagen niet te wassen. Want als iedereen stinkt, valt de geur pas in de luchthaven op. Maar daarvoor dienen al die parfumentesters, toch?