

Start to hike: hoe begin ik aan een wandelreis?



Groenland: op stap langs het Sermilik fjord

Christophe Deblaere

Het is bijna middernacht, maar echt donker wordt het hier niet. En dat is best wel fijn, want we hebben na een lange dagtocht onze bivak op een plateau hoog boven het Sermilik fjord opgezet. Van hieruit hebben we een fantastisch panoramisch uitzicht. In dit verstilde Groenlandse landschap schitteren de ijsbergen als suikerklontjes in het ijskoude water. Af en toe wordt de stilte doorbroken door het kanonschot van een knallende ijsberg die door het afsmelten uit evenwicht raakt. Het brengt een kleine tsunami teweeg, die het water tot voor onze tent doet opspatten. Daarna ebben de golven langzaam weg, het water wordt opnieuw een spiegel en alles wordt weer stil. Tot we in de verte een heel zacht en ritmisch 'whoosh' horen. Het geluid houdt aan en we zien drie fonteinen die langzaam dichterbij komen. Het zijn dwergvinvissen of minke whales, dieren met een lengte van tien meter. Ze zwemmen het fjord binnen voor de nacht en zullen ons tot 's morgens gezelschap houden.

Wandelreizen zijn fantastisch. Het fijne aan meerdaagse trekkings is dat je in staat bent om ver van 'the beaten track' te reizen. Met alleen maar je rugzak stap je dagenlang door een brok ruwe natuur, weg van de drukte van de mensen, met alleen maar je wandelvrienden om je heen.

Start dicht bij huis

Je hoeft helemaal geen verre reis te maken om een fantastisch wandelavontuur te beleven, het is zelfs een goed idee om dicht bij huis te starten. Zo kan je stap voor stap de nodige ervaring opdoen, je uitrusting testen en goed leren navigeren. Maak eerst

een aantal dagtochten. In Vlaanderen kan je zelf een toffe wandeltocht uitstippelen met behulp van de wandelknooppunten van Wandelnetwerk Vlaanderen: www.wandelknooppunt.be, in de Ardennen kan je meer avontuurlijk op stap met één van de tientallen wandelkaarten 'Cartes de Promenades' van het Nationaal Geografisch Instituut: <https://shop.ngi.be>.

Heb je voldoende ervaring opgedaan met dagtochten, stap dan over op meerdaagse trekkings. In Vlaanderen of in de Ardennen kan je een Grote Routepad: www.groteroutepaden.be volgen, dat zijn de lange afstandswan-

delingen die wit-rood gemarkeerd zijn. Van elke GR is er een wandelgids met een wegbeschrijving, gedetailleerde kaarten, interessepunten en informatie over openbaar vervoer en bevoorradingspunten. Andere populaire trekkings zijn bijvoorbeeld de lange afstandswandeling (LAW) Nationaal park Hoge Kempen (NPHK), de Eisleck Trail – Lee Trail, de Grande Traversée des Ardennes (GTA), de Hoge Ardennenroute van Hiking Advisor en de trekking Entre Lesse et Lomme (Libin).

Wandelschoenen

Het belangrijkste onderdeel van je wandeluitrusting zijn je schoenen. Wil

je pijnlijke of natte voeten vermijden, bespaar dan als starter niet op een paar goede wandelschoenen die je in een outdoorwinkel koopt. Is je budget beperkt, stel dan de aankoop van je ander materiaal uit en koop alleen een paar goede schoenen. De meeste outdoorwinkels hanteren voor wandelschoenen de classificatie van het merk Meindl: A (town), B (trekking), C (mountaineering) en D (climbing). Bij wandelaars zijn vooral de multifunctionele types A/B (outdoor) en B/C (mountain trekking) populair. Kies voor A/B schoenen voor Vlaanderen en de Ardennen en voor B/C schoenen voor de Alpen. Koop geen C of D schoenen om te wandelen; deze schoenen zijn gemaakt voor klimmers. Ze hebben een veel te stijve zool, waardoor je voet niet goed kan afrollen.

Koop schoenen met een goede zool, die voldoende grip biedt op glad en rotsig terrein. Producenten van kwaliteitschoenen kiezen vaak voor de bekende zolen van het merk Vibram. Check ook of je schoenen waterdicht zijn. Waterdichte schoenen die toch ademend zijn worden voorzien van een membraan (bijvoorbeeld van het merk Gore-Tex). Dat is een aparte laag die vocht in één richting doorlaat en waterdicht is in de andere richting. Zo'n membraan werkt het best als de binnentemperatuur hoger (warme voeten) en vochtiger (zweterige voeten) is dan de omgeving buiten.

Minstens even belangrijk als je schoenen zijn je wandelkousen. Koop je nieuwe wandelschoenen, schaf dan meteen twee paar nieuwe sokken aan van een goed merk. Je moet je sokken minstens even regelmatig vervangen als je wandelschoenen, ook al zien ze er nog zo goed uit. Ga voor wollen 3-seizoenskousen, die zijn iets dikker en warmer dan zomerkousen maar ze zijn comfortabeler omdat ze tijdens het stappen de schokken goed dempen. Met twee paar sokken kan je er op trektocht elke dag een paar uitwassen. Het brengt je sokken terug in vorm en voorkomt dat je uit de wandelgroep gezet wordt.

Het 3-lagenprincipe van wandelkledij

In outdoorwinkels vind je uiteraard peperdure merkkledij, maar het is een beetje gek om als beginner meteen een complete hightech outfit te



A/B Schoenen: Lowa Renegade GTX MID



B/C Schoenen: Meindl Island MFS Active

Type		Enkelschacht		Zool	Gewicht	Klimneus Stootrand	Stijgijzer vast	Geschikt voor ...
A	Town	Laag	Enkel vrij	Soepel	Licht	Nee	Nee	Sportieve schoen voor dagelijks gebruik en voor lichte zomerse wandelingen.
A/B	Outdoor	Midden	Enkel half bedekt	Soepel	Licht	Soms	Nee	Wandelschoen voor vlak en glooiend terrein met redelijk goede paden.
B	Trekking	Midden	Enkel bedekt	Licht stijf	Medium	Soms	Nee	Wandelschoen voor allerlei terrein in een laag- en middengebied met ruwe paden en licht geaccidenteerd terrein.
B/C	Mountain Trekking	Hoog	Enkel bedekt	Licht stijf	Medium	Ja	Mogelijk	Bergschoen voor allerlei terrein in laag, midden- en hooggebied met een occasionele gletsjersovergangen en rotspartijen.
C	Mountaineering	Hoog	Enkel bedekt	Stijf	Zwaar	Ja	Ja	Bergbeklimmerschoen voor tochten in het hooggebied met gletsjersovergangen en rotsklimmen. Niet voor lange wandelingen.
D	Climbing	Hoog	Enkel bedekt	Stijf	Zwaar	Ja	Ja	Bergbeklimmerschoen voor alpinisme en sneeuw- en ijsklimmen. Niet geschikt voor wandelaars.

Schoentypes volgens de Meindl-classificatie

kopen. Je kan gewoon starten met de vrijetijdskledij die je al hebt, of je kan je uitrusten met goede en betaalbare spullen uit een outdoor supermarkt zoals Decathlon. Daarna kan je zo nodig stuk voor stuk je uitrusting vervangen door duur en meer professioneel materiaal.

Een goede wandeloutfit bestaat uit meerdere lagen. Deze lagen werken als een thermostaat: je trekt tijdens het wandelen een laagje aan of uit om je temperatuur af te stellen. Maar elke laag heeft ook een verschillende functie. De basislaag draag je direct op je huid. Deze laag houdt je warmte bij en ze voert je transpiratievocht af zodat je droog blijft. In de zomer draag je een sneldrogend synthetisch T-shirt en een korte broek, in de winter draag je thermisch ondergoed in Merinowol. Draag geen katoen: dat is wel aangenaam en goedkoop, maar het droogt niet. De tweede laag is de isolatielaag. Ze houdt je warm en voert je transpiratievocht verder af. Een fleece trui is hiervoor heel geschikt: hij is vederlicht, goedkoop en warm. De buitenste laag is de beschermings-

laag; ze beschermt je tegen wind, regen en sneeuw. Draag hiervoor een regenjas en een regenbroek met een waterdicht membraan zoals Gore-Tex. Dit membraan ventileert waterdamp van je transpiratievocht naar buiten maar het laat geen waterdruppels binnen. Zo'n regenjas wordt ook een hardshell genoemd, omdat hij met zijn waterdichte membraan nogal stijf is. Bij beter weer kan je ook voor een softshell zonder membraan kiezen, die is aangenamer om dragen en hij beschermt je toch tegen mist en wind.

Uitrusting en bivakkeren

Voor een dagtocht draag je een dagrugzakje met daarin een warme fleece, een regenjas en een lunchpakket. Neem ook altijd voldoende water mee; je drinkt tijdens een dagtocht 1,5 tot 2 liter water. Je kan hiervoor een drinkbus of petfles gebruiken (petflessen van spuitwater zijn licht, sterk en je kan ze steeds opnieuw gebruiken) of je kan een drinksysteem met waterservoir en drinkslang aanschaffen.

Maak je een meerdaagse trekking, dan heb je een grote trekkingrugzak

Outdoor kledij : het 3-lagen principe

1	Basislaag		Drainagelaag	Draineert zweet, houdt je huid droog
2	Tussenlaag		Isolatielaag	Isoleert tegen de koude, houdt je warm
3	Buitenlaag		Beschermingslaag	Beschermt je tegen wind, regen en sneeuw

met een inhoud van 50 tot 70 liter nodig. Die biedt plaats voor je bivak, je kookvuurtje en voedselpakketten voor meerdere dagen. Wil je precies weten hoe groot je rugzak moet zijn, stop dan al je spullen in een grote kartonnen doos en meet het volume tot waar de doos gevuld is. Bivakmateriaal is tegenwoordig best comfortabel en niet zwaar om dragen. Als je het een beetje goed aanpakt, dan kan je het basiscgewicht van je rugzak (rugzak, bivak, reservekledij) beperken tot 8-10 kg. Neem je ook nog 1 liter water en voedselpakketten voor 7 dagen mee, dan loopt het gewicht op tot 14-18 kg. Zorg ervoor dat het totaalgewicht van je rugzak nooit meer bedraagt dan $\frac{1}{4}$ van je lichaamsgewicht.

Georgië: Bivakkeren met de MSR Hubba Hubba in het Kaukasusgebergte



In de zomer kan je op weg met een 3-seizoens koepeltentje. De MSR Hubba Hubba is een voorbeeld van een populaire tweepersoons koepeltent, ze weegt niet meer dan 1,7 kg. Maar je kan ook in de outdoor supermarkt terecht voor een goedkoper model zoals de al even populaire Forclaz MT900 koepel- of tunneltent. Als slaapmatje zijn luchtmatten (Air) heel populair. Ze zijn

comfortabel (6 cm dik) en wegen niet meer dan 350 gram. Kies een slaapzak met een 'comforttemperatuur' die voldoet aan de minimumtemperatuur van het seizoen en de streek waar je naar toe trekt: www.meteoblue.com - Historie & Klimaat.

Ben je op wandel in bewoond gebied, dan kampeer je op een camping en kun je je elke dag met vers voedsel

bevoorraden. In onbewoonde gebieden moet je voedselpakketten meenemen. Om gewicht te besparen, kies je voor gedehydrateerd voedsel. Je vindt in natuurgebieden makkelijk drinkbaar water dat je voor alle zekerheid met een waterfilter zuivert. Water breng je aan de kook met een systeemgasbrander zoals de Jetboil, waar het kookvuurtje en de kookpan netjes geïntegreerd zijn. Als ontbijt kies je voor muesli met melkpoeder, koekjes en oploskoffie. 's Middags eet je calorierijke crackers met kaas en worst en oplossoep. Tussendoor eet je proteïneren en 's avonds is er een outdoor maaltijd met soep, koffie en koekjes. Heerlijk allemaal.



Een drinksysteem van Platypus, een drinkbus van Sigg en een petfles van Spa

Bivakkeren kan je het beste oefenen in eigen land, zo weet je zeker dat je uitrusting op punt staat voor je een verre reis maakt. In België zijn er overal campings waar je makkelijk een klein tentje neerpoot. Meer avontuur-

Ontbijten met muesli en warme melk, ontbijtkoekjes en koffie



lijk is paalkamperen op bivakzones: www.bivakzone.be. Dit zijn kampeerplaatsen in de natuur die speciaal voor trekkers bestemd zijn. Je mag er voor één nacht in alle rust je tent opzetten, mits je geen enkel spoor nalaat en je al je afval meeneemt. Op zo'n bivakplaats is er geen toilet. Neem daarom een outdoor schopje mee en begraaft je product minstens 15 centimeter diep op meer dan 60 meter van een waterbron (lees de bijbel: How to Shit in the Woods, Kathleen Meyer, ISBN 9781984857132).

Navigeren

Navigeren is de belangrijkste vaardigheid die je als wandelaar nodig hebt. Wil je goed leren omgaan met kaart en kompas, start dan dicht bij huis met de wandelkaarten van het NGI. Op deze kaarten zijn wandelroutes afgedrukt die ook met wegmarkeringen op het terrein zijn aangeduid. Probeer je weg te vinden door alleen maar de kaart te bekijken en gebruik de wegmarkeringen alleen als back-up. Zodra je goed kunt kaartlezen met een papieren kaart, kun je overstappen naar elektronische hulpmiddelen zoals een wandel-gps of een wandel-app op je smartphone.

Als wandel-gps is de keuze snel gemaakt: Garmin is de absolute marktleider in outdoor toestellen en de GPSMAP is heel populair bij wandelaars. Een wandel-app kiezen is minder evident omdat het aanbod zo overweldigend is. De beste app is de app die je het vaakst gebruikt en goed kent. Wil

je toch overschakelen naar een andere app dan kan je RouteYou overwegen voor België en OutdoorActive voor de Alpen en overal in de wereld.

Bergwandelen

Heb je één of twee weken de tijd, dan kan je op weg naar de Alpen. Vroeg of laat zet elke wandelaar deze stap, omdat bergen nu eenmaal een onweerstaanbaar decor bieden voor wandelavonturen. Er zijn lieflijke dalen met houten chalets en geraniums, alpenweiden met koeien en er is alpien terrein met rotsen, sneeuwhegelingen en gletsjers. Hou er wel rekening mee dat wandelen in de bergen niet zonder risico is. Koop een goede wandelgids en kies als beginner voor eenvoudige tochten met makkelijke wandelpaden. Draag goede bergschoenen en gebruik steeds wandelstokken voor een beter evenwicht en om je gewrichten te

sparen. Bouw rustig ervaring op en wandel geleidelijk aan op moeilijker paden.

In de Alpen zijn huttentochten populair. Hutten zijn op een dagafstand van elkaar ingepland, je kan dus makkelijk een trekking van hut naar hut uitstippelen. Controleer wel de moeilijkheidsgraad van het pad en boek ook tijdig de berghutten. Ga voor halfpension, dan volstaat het om een kleine rugzak met wat reservespullen en toiletgerief mee te nemen.

Voor huttentochten vind je een overvloed aan inspiratie in de wandelgidsen van Cicerone, Rother of Kompass. Wil je liever met je tent bivakkeren, dan kan je beter voor de Pyreneeën kiezen. Door de GR10-, GR11- en de HRP-routes te combineren, kan je je eigen trektocht in ruw en rustig berggebied uitstippelen.

Wereldwandelreizen

Heb je het wandelen volledig onder de knie, dan kan je je eigen meerdaagse trekkings in onbewoonde gebieden organiseren. Heb je eenmaal een wandelregio gekozen, ga dan op zoek naar interessante websites van bloggers die verslag uitbrengen van hun wandelavonturen in de regio. Koop een wandelkaart en een goede wandelgids met interessante routes. Maak een gedetailleerd wandelplan en zoek uit of je voor het gebied een specifieke uitrusting nodig hebt.

Namibië: start van de Fish River Canyon trekking



Oostenrijk: een huttentocht in de Alpen is altijd genieten



Praktische gids voor je ultieme wandelavontuur



Christophe Deblaere is geograaf en heeft een passie voor avontuurlijk wandelen. Tijdens het weekend gaat hij hiken in de mooiste natuurgebieden in België en

Nederland, tijdens wandelvakanties onderneemt hij huttentochten in de Alpen of organiseert hij wandelexpedities naar Canada, IJsland of Groenland. Hij geeft lezingen, schrijft voor magazines en houdt een eigen website bij. Hij is ook een vaste waarde op Reismarkt, als informant en lezinggever.

Website: Wandelpunt

Wil je starten met wandelreizen of wil je je eigen expertise aanvullen, dan kan je terecht op de website van Christophe: www.wandelpunt.be. Je vindt er informatie over uitrusting, wandeltechnieken, cursussen navigeren, wandelbestemmingen en nog veel meer.

Boek: Hiking & Trekking

Van Christophe is ook pas het boek 'Hiking & Trekking, van beginner tot expert' uit bij uitgeverij Lannoo, dat uitvoerig ingaat op alle onderwerpen van dit artikel (ISBN 978 94 014 8653 8, verkrijgbaar in de boekhandel).

Een paar voorbeelden van wandelbestemmingen:

- Noorwegen is een paradijs voor lange trekkings. Er zijn tientallen nationale parken met bossen, toendra, fjorden, bergen en gletsjers. Je mag er vrij kamperen volgens het allemansrecht. Niets zo fijn als vanuit je tent een kudde rendieren spotten.
- In Canada zijn er de Rocky Mountains, waar je meerdaagse trekkings maakt van bivakzone naar bivakzone. Om het aantal bezoekers te beperken is een Wilderness Permit verplicht en moet je de bivakzones online reserveren. Hierdoor wandel je doorgaans alleen en is de kans groot dat je een zwarte beer of zelfs een grizzly ontmoet. Om het beest niet te laten schrikken draag je een berenbel en loop je voortdurend te zingen. Het zijn daar best vrolijke tochten.
- In Ladakh verken je het Himalayagebergte op hoogtes van 4000 tot 5000 meter. Vanuit het stadje Leh kan je meerdaagse trektochten organiseren. Je gaat op zoek naar een lokale gids, je huurt begeleiders met lastdieren om de bagage te dragen en een kok om voor het gezelschap te koken.
- Er zijn ook bucketlistbestemmingen zoals de Kilimanjaro of Machu Picchu, maar die zijn steeds meer het werkterrein van commerciële organisaties. Boek hiervoor in eigen land een reis bij een degelijke reisorganisatie met een ruim aanbod aan wandelreizen. Zo ben je zeker van een goede organisatie.

Canada: een meerdaagse trekking in de Rocky Mountains

