

Alleen wandelen in de bergen? Een paklijst en inspiratie

GEPLAATST APRIL 17, 2019 RYANNE

Ik pak zo klein mogelijk. Doorgaans loop ik zelf in outdoor kleding, thuis ook. Ik draag vaak het soort kleren die ik het fijnst vind zitten. Je kunt vaak gewoon prima (met de hand) wassen en dat hoeft ook echt niet elke dag. Dus, met twee setjes kleding kan je voor een paar dagen wel op weg de bergen in. Er komt natuurlijk nog wel het een en ander bij kijken.

Om je te helpen bij dit soort activiteiten en hoe je kunt inpakken, heb ik hieronder de paklijst gezet die ik voor dit soort korte reizen gebruik. Een kleine rugzak (24 liter) die ook als handbagage mee kan nemen, dat is gewoon handig. Voor een paar dagen hiken in de bergen in Italië, Ierland of bijvoorbeeld Slovenië had ik alle keren een kleine rugzak mee.

In de ochtend van vertrek heb ik dan al mijn wandelschoenen met wandelsokken aan, met een outdoor broek, een makkelijk shirtje (sportief) en 1 warme trui. Daar doe ik eventueel een dunne regenjas overheen. Of ik stop deze regenjas onderin de tas, net als een dunne sjaal. Als je een donsjas heb die je tot een klein pakketje kunt vouwen en lichtgewicht is, is dit net als een sjaaltje fantastisch voor op reis, en voor veel andere toepassingen te gebruiken.

Voorbeeld paklijst

In de tas:

- Portemonnee (onnodige pasjes er uit) Creditcard/bankpas en ID kaart en kleingeld (en eventueel voldoende geld voor berghutten erin)
- ID kaart/Paspoort kaart en kopie van ID kaart (veilig met streep door aantal nummers) voor in hotels/hutten. (De Nederlandse overheid heeft een app (kopie ID) om een veilige kopie af te kunnen geven.)
- Telefoon met oplader
- Pen/potlood en klein boekje (ik gebruik soms papier of placemats wat ik onderweg tegenkom om op te krabbelen)
- De wandelkaart mee/ foto's maken van pagina's wandeltocht voor op telefoon
- Kompas en GPS (bij huttentocht of moeilijke tochten) met oplader.
- Noodfluitje als dit niet al aan je tas zit.
- Een e-reader ook handig zijn als je graag leest.
- Zonnebril in koker mee
- Zonnehoed/pet
- Camera met volle batterij (en lege SD-kaart)
- Pakje zakdoekjes
- Toilettasje met daarin: oordoppen Kleine shampoo/ kleine zeep, tandenborstel klein beetje tandpasta, wasmiddel (seepje), kam, elastiekjes. Ik gebruik zelf geen zonnebrand en ik loop tussen 12 en 4 altijd in lange mouwen, broekspijpen, en met een hoed. Maar je zou dit in een klein verpakking mee kunnen nemen, want verbranden kost je lijf heel veel energie om te repareren en is ook niet fijn.
- EHBO tasje met blarenpleister, tekentang, pleisters en pincet en jodium en tea tree olie

(ook fijn tegen muggen (en beten). Voor lange huttentocht in de bergen ook sporttape, steriel gaas en o.r.s.

- Zakmes (let op; niet met vliegrevizen handbagage)*
- Papieren zakjes voor afval en/of dingen in bewaren*
- 2 x afsluitbaar bakje in elkaar gezet om eten in te bewaren*
- Spork*
- 1 x Zakje (afsluitbaar met nootje/cracker/repen voor onderweg/noodsituatie repen)*
- Diverse theezakjes*

De volgende spullen in een compressiezak:

- Een dunne lakenzak (in de zomer is dit voldoende, in de winter heeft elke berghut warme dekens liggen)*
- 1 extra korte lichtgewicht (wandeling) broek*
- 1 blouse lange mouwen die nek bedekt*
- 2 T-shirt (1 normaal, 1 sport)*
- 1 trui of shirt om ook in te kunnen slapen slaapshirt*
- Schone onderbroeken. Zwemmen in een riviertje doe ik vaak gewoon in een onderbroek. Zonder kleren of topless kan vaak ergens op een rustige plek prima en je hebt daarna geen natte kleren*
- 1 of 2 paar extra wandelsokken (eventueel paar kleine gewone sokken)*
- 1 extra compressiezak vuile was en/of natte kleding*
- klein lichtgewicht handdoekje of gebruik een sjaaltje als handdoek.*

Zijkant tas:

1 paar slippers die in de douche kunnen

Ruimte voor waterfles. Bidon mee (of fles water halen op locatie).

Handigheidjes

- Ik lig zelf vaak op mijn zachte trui als kussen.*
- Een dunne sjaal kan voor meerdere dingen van pas komen.*
- Ik klik vaker iets bovenop mijn tas of onderaan mijn tas zoals een trui.*
- Het is handig als je laagjes kunt maken. Meerdere laagjes vormen ook warmte als het nodig is. En je kunt makkelijk iets uit doen. Want de ene keer loop je in de zon een berg op (heet!), het volgende moment loop je in de schaduw of zelfs in een regenbui.*

Wandelkaart en/of GPS

Mijn wandelkaart en boekje zitten vaak in de zijkant van mijn broek of jas. Ook steek de wandelkaart tijdens wandelen vaak tussen de heupband van mijn tas. De wandelkaart pak ik vaak even. Ik vind het erg leuk om overzicht te hebben, de route in perspectief te zien en te weten waar ik loop. Nadat ik toch wel een keer wat moeite heb gehad met de weg vinden en mij verkeken heb, neem ik tegenwoordig ook een GPS mee die ook wat extra informatie geeft. Maar een goede kaart (liefst 1:25000) en kompas is wel belangrijk. De GPS bungelt vaak ergens aan de zijkant of in de hoed.

Veiligheid en waar ik op let

Ik zelf altijd probeer om twee, uiterlijk drie uur voor zonsondergang aanwezig te zijn. Maar vooral ook in de ochtend vroeg al te vertrekken. Ook informeer en bel ik dezelfde week of dag van vertrek nog even naar berghutten, of ze wel open zijn en dat ik er aan kom. (let op: vaak staan in wandelguides de openings- en sluitingsdata. Maar dat zijn

vaak indicaties en geen exacte data. Zo stond Matthijs een keer alleen voor een gesloten berghut). Zelf loop ik alleen in gebied waar er mobiel bereik is, of op zijn minst op veel plekken. Ook loop ik in gebieden waar er wel af en toe een andere bergwandelaar langs komt. Het echte hoogseizoen vermijd ik liever, het kan druk zijn, en vaak te heet.

Een globaal idee en flexibiliteit

Ter plekke weet ik nooit helemaal of het volgens mijn idee gaat lopen. Ik bereid me wel heel goed voor, lees me in en heb een globaal plan en bekijk verschillende opties. Ik boek vooraf meestal ook niet vooruit en ik reis graag simpel en low budget. Zeker ook bij de lokale bevolking klets en informeer ik wat.

De meeste mensen willen heel graag helpen, maar dat betekent niet dat het altijd voor jou passend is of altijd een goed advies is. Ik blijf altijd mijn gevoel volgen en dubbelcheck gewoon vaak. Het helpt overigens wel als je wat ervaring opdoet met andere talen spreken en je te verdiepen in de cultuur van andere landen of gebieden.

Voo-r en nadelen van alleen door de bergen te wandelen

Voor mij is niet alleen de weg en het wandelen en in beweging zijn fijn. De vergezichten en momenten van stilte en het alleen zijn met de natuur, vind ik ook heerlijk. Alhoewel er altijd weer een keerzijde is van alleen op pad gaan, want loop je samen, dan kun je de momenten en ervaring met elkaar delen. En al met al, is het ook veiliger. Ga je ook zelf op pad? Dan hoop ik dat je iets aan deze blog hebt. Wil je met kinderen de bergen in? Bekijk de blog over [bergwandelen met kinderen](#) dan ook eens.

Ik wens je veel wijsheid en geniet plezier onderweg!