



Hartelijk dank aan al mijn wandelvrienden.
We beleven elke keer opnieuw eindeloos veel plezier
aan de vele gekke en avontuurlijke wandelingen die we
samen maken. Het zijn de ervaringen van die wandelingen
die de basis vormen voor de expertise, tips en trucs
die je in dit boek aantreft.

Speciale dank aan Hilde De Greef en Nele Jannes voor het
doornemen van het manuscript en ook aan David Lagrou
voor het nalezen van het hoofdstuk over geologie.

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief
met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST EN SAMENSTELLING Christophe Deblaere

FOTO COVER iStock/NicoElNino

VORMGEVING Peer De Maeyer

FOTOGRAFIE Christophe Deblaere, met aanvullingen van Nele Jannes

© Christophe Deblaere, Uitgeverij Lannoo, Tielt, 2023

D/2023/45/1 – NUR 502

ISBN 978 94 014 8653 8

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt
in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige
andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

HIKING & TREKKING

PRAKTISCHE GIDS VOOR JE ULTIEME WANDELAVONTUUR

CHRISTOPHE DEBLAERE

VAN BEGINNER TOT EXPERT

Uitrusting | Wandeltechnieken | Navigeren | Wandelregio's

Lannoo



INHOUD

Van beginner tot expert 10

Mijn wandelavontuur	10
En jij, welke wandelaar ben jij?	12
Volg een stappenplan	14
De website bij dit boek	19

1 Uitrusting 20

Hoe stel je een goede wandeluitrusting samen?	23
---	----

WANDELSCHOENEN 23

Wandelsokken	32
Gaiters	34

WANDELKLEDIJ 34

Het 3-lagenprincipe van wandelkledij	34
Regenjassen	40
Wandelbroeken	46
Donzen jassen	48
Mutsen, petjes, handschoenen en bandana's	48

WANDELMATERIAAL 49

Rugzakken	49
Wandelstokken	59
Drinksystemen	61
Waterzuivering	62
Zonnebrillen	65
Messen	67
Toilet	68
Zitmatjes	68

BIVAKMATERIAAL 68

Tenten	69
Slaapzakken	82
Slaapmatjes	89
Veldkeukens	92

NAVIGATIEMIDDELEN 101

Wandelkaarten	101
Kompassen	104
Wandel-apps	108
Wandel-gps'en	111
Outdoorhorloges	115

2 Wandeltechnieken	118
Hoe kun je het best je wandeltechnieken verbeteren?	121
BEPAAAL DE MOEILIKHEIDSGRAAD VAN EEN WANDELROUTE	121
De moeilijkheidsgraad van het pad	121
De fysieke uitdaging van de route	123
Overige factoren waarmee je maar beter rekening kunt houden	124
Maak je eigen scorekaart	126
KEN JE PERSOONLIJKE WANDELCONDITIE	126
Kies een haalbare wandelafstand	126
Kies voldoende hoogtemeters	127
Kies geschikte wandel- en rusttijden	128
Ken je persoonlijke wandelsnelheid	128
Bereken de totale duurtijd van je tocht	130
OEFEN JE WANDELVAARDIGHEDEN	132
Hoe beklim je een helling	133
Hoe een helling veilig afdalen	134
Hoe een helling veilig traverseren	134
Hoe stap je over rotsen, sneeuw en puinhellingen	135
Hoe steek je een rivier over	136
VOEDSELPAKKETTEN SAMENSTELLEN	140
Bereken je persoonlijk energieverbruik	140
Selecteer voldoende energierijk voedsel	141
Kies de juiste samenstelling	143
Maak je eigen voedselpakketten	145
RUGZAKKEN INPAKKEN EN TENTEN OPSTELLEN	148
Over grammenjagers en paklijsten	148
Een rugzak inpakken	149
Een tent opzetten	151
GEVAREN EN ONGEMAKKEN	152
Zeven preventietips voor hikers	152
Wat te doen bij een wandelongeval	156
Jacht in de Ardennen	156
Gevaarlijke dieren	158
Onweer	160
Pijnlijke voeten	161
EHBO-kit en reisapotheek voor hikers	164
GOED VOORBEREID OP STAP MET EEN WANDELPLAN	168
Kies een wandelregio en koop een wandelgids	168
Beoordeel de tocht op haalbaarheid en veiligheid	169
Maak paklijsten voor materiaal en voedselpakketten	171
Stel een gedetailleerd wandelplan op, dag per dag	171

3	Navigeren	174
	Hoe leer je de kunst van het navigeren?	177
	MET WELK NAVIGATIE-INSTRUMENT WIL JE OP STAP?	177
	Terreinmarkeringen en routebeschrijvingen kloppen niet altijd	177
	Wanneer kies je voor kaart en kompas	177
	Wanneer kies je voor een wandel-app op je smartphone	178
	Wanneer kies je voor een wandel-gps	179
	Wanneer kies je voor een outdoorhorloge	179
	NAVIGEREN MET KAART EN KOMPAS	181
	De schaal bepaalt de afstand	181
	De legenda vertelt wat er op de kaart staat	182
	De contourlijnen tonen het reliëf	183
	Het kompas toont de juiste richting	187
	Doe zelf een navigatie-oefening	194
	NAVIGEREN MET EEN WANDEL-APP OP JE SMARTPHONE	200
	Een wandel-app op je smartphone installeren	200
	Het hoofdmenu verkennen	201
	De mapviewer	201
	De trackrecorder	202
	De routefinder	203
	De routenavigator	203
	De routeplanner	204
	De accountmanager	205
	Leuke extra functies	205
	Batterijverbruik	206
	NAVIGEREN MET EEN WANDEL-GPS	207
	Het toestel uitpakken	207
	Kaarten installeren	208
	Basisfuncties verkennen	208
	Garmin BaseCamp	210
	Garmin Explore	211

4 Wandelregio's	214
Waar vind je inspiratie voor avontuurlijke hikings en trekkings?	217
INFORMATIEBRONNEN	217
Reisboekhandels	218
Wandeltijdschriften	218
Wandelwebsites	218
HIKING EN TREKKING IN NEDERLAND EN BELGIË	219
Geologie en landschappen	220
Interessante wandelgebieden in Nederland	224
Interessante wandelgebieden in België	227
Wandelroutes in Nederland en België	229
Het recept voor een avontuurlijke wandeling in de Lage Landen	234
HIKING EN TREKKING IN HET BUITENLAND	239
Avontuurlijk wandelen net over de grens	240
Huttentochten in de Alpen	241
Hiking en trekking in Europa en elders in de wereld	243
5 Nuttige info in lijstjes en sjablonen	254
DE MOOISTE HIKES EN TREKKINGS IN NEDERLAND	
Lijst met wandelgidsen, kaarten en websites met de beste wandelroutes in Nederland	256
DE MOOISTE HIKES EN TREKKINGS IN BELGIË	
Lijst met wandelgidsen, kaarten en websites met de beste wandelroutes in België	261
SJABLONEN	270
Packlist dagtocht	270
Packlist huttentocht	272
Packlist trekking	274
Checklist EHBO en wandelapotheek	276
Wandelplan dagtocht	278
Wandelplan trekking	280
Voedselpakket trekking	282
WIJS OP WANDEL	284
Leave No Trace, de 7 principes van verantwoord hiking en trekking	284

VERHALEN

MICRO-AVONTUUR

Je hoeft geen verre reis te maken om een spannend avontuur te beleven 14

DE VOGEZEN IN FRANKRIJK

Grijnzende schoenzolen 31

DE LEE-EISLECK TRAIL IN DE ARDENNEN

Heilig water 64

DE INCA TRAIL IN PERU

Een stukje Ardense worst voor de grote Inca 100

VUUR EN IJS OP IJSLAND

Zwemmen in een vulkaan 106

HUTTENTOCHT IN DE ITALIAANSE DOLOMIETEN (1)

Op weg naar de Italiaanse keuken 125

HUTTENTOCHT IN DE ITALIAANSE DOLOMIETEN (2)

Een berglift met een reputatie 138

HET HIMALAYAGEBERGTE IN LADAKH

Recycling op grote hoogte 146

DE ROCKIES IN CANADA

Oog in oog met een grizzly 162

ARCTISCH AVONTUUR OP GROENLAND

Een nieuw gletsjermeer 190

DE KAVKASUS IN GEORGIË

Een vriendelijke hond 212

DE KILIMANJARO IN KENIA

Een slimme strategie om een extra centje te verdienen 252

VAN BEGINNER TOT EXPERT

Mijn wandelavontuur

Ik ben zo'n tien jaar oud als ik mijn eerste wandelavontuur beleef. Ik ga dan voor het eerst met de jeugdbeweging op zomerkamp. We slapen er met z'n allen in één grote tent. Die staat op een open plek in het bos, waar het 's nachts gezellig snurken is. Vanuit onze kampplaats verkennen we de ruime omgeving en we maken

lange tochten door het bos. Dat gaat niet zonder slag of stoot: we struikelen over boomwortels en schrammen onze benen, we raken rood verbrand en onze armen en benen jeuken van de insectenbeten. 's Avonds likken we onze wonden. Met ons zakmes prikken we de blaren op onze voeten door en we drogen onze natte sokken in de rook boven het kampvuur.



Ik vind het allemaal even fantastisch, ik heb de outdoormicrobe meteen beet.

Later gaan we met het gezin op vakantie naar zee. Mijn ma ligt te zonnen, mij pa leest de krant en mijn zussen dragen met hun emmertjes water naar de zee. Maar ik ga niet mee naar het strand. Ik heb een oude legerrugzak gekocht. Op het canvas is de naam van een Engelse sergeant nog net leesbaar. Hierin berg ik een wollen deken, een paar boterhammen, een thermosfles lauwe koffie en een plastic regenjas op. En een vervaarlijk zakmes. Met die uitrusting maak ik mijn eigen avontuurlijke wandelingen in de omliggende duinen. Ik heb kaart noch kompas. Toch vind ik mijn weg doorheen het gebied door steeds grotere lussen rondom ons vakantieverblijf te maken. Gewapend met potlood en papier teken ik mijn eigen kaart zodat ik steeds de weg terug kan vinden.

Tijdens mijn studie geografie maak ik langere en meer avontuurlijke tochten. Ik trek met een loodzware rugzak vol overbodige spullen door de Ardennen. Mijn flinterdunne slaapzak is veel te koud, mijn gasvuurtje bevriest en ik slaag erin om mijn tent in de fik te steken. Maar gaandeweg leer ik bij. Ik leer navigeren met kaart en kompas en begin mij stuk voor stuk een degelijke wandeluitrusting aan te schaffen. Ik koop gloednieuwe bergschoenen en zet de stap naar de Alpen. Mijn wandeltechniek wordt gaan-

deweg beter en ik leer hoe je op een veilige manier een avontuurlijke tocht in het hooggebergte maakt.

Met het betaalbaar worden van vliegreizen komt de hele wereld binnen handbereik. Ik kan ineens verre wandelreizen maken naar exotische bestemmingen. Ik trek naar Canada, IJsland, de Himalaya en Borneo. Ik wandel over hoge bergen, trek door hete woestijnen en zoek mij een weg door dichtbegroeide jungle. Een wandelvakantie wordt een heuse mini-expeditie. Zo'n onderneming vraagt om nog beter navigatietechnieken en een specifieke uitrusting. Ik leer om mijn wandelingen zorgvuldig voor te bereiden en waar nodig te improviseren.

Maar ik ondervind ook dat je niet noodzakelijk ver hoeft te reizen om interessante wandelingen te maken. Tijdens de weekends ga ik nog steeds op stap in eigen land. De natuurgebieden in Nederland en de bossen van de Belgische Ardennen blijven mij boeien. Ik ontdek er nog steeds nieuwe en verrassende wandelpaden.

In dit boek deel ik mijn wandelexpertise die ik in de loop van de jaren in binnen- en buitenland heb opgebouwd. Ik hoop dat het je interesse voor het wandelen extra vuur geeft (zonder dat je eerst je tent in de fik hoeft te steken). En dat het je helpt om je eigen wandelingen nog avontuurlijker te maken.

Ik wens je veel wandelplezier. Dicht bij huis, of waar ook in de wereld.

Christophe

En jij, welke wandelaar ben jij?

Niet iedere wandelaar maakt dezelfde soort tochten. Er zijn hikers die dicht bij huis rustige wandelingen maken en er zijn wandelaars die uitdagende of zelfs gevaarlijke tochten maken in het hooggebergte. Sommige wandelaars houden het bij dagtochten en anderen maken ook langeafstandswandelingen met de tent. De ene wandelaar stapt het liefst altijd in hetzelfde vertrouwde gebied en de andere houdt van variatie en wil telkens een nieuwe streek leren kennen. Er zijn haast evenveel voorkeuren als wandelaars.

Probeer bij de start van dit boek even stil te staan bij de wandelingen die jou het meest interesseren. En denk eens na over de manier waarop je die tochten aanpakt. Misschien wil je hier iets aan veranderen. Dan kun je met dit boek vast en zeker heel wat bijleren om je uitstapjes nóg boeiender te maken.

Het maakt niet uit welke soort wandelingen je maakt, met dit boek kan elk type wandelaar iets bijleren om zijn eigen wandelingen avontuurlijker te maken.

Je zou met dit boek ook kunnen opschalen naar een ander niveau van wandelingen. Als je tot nu toe alleen in Nederland of in Vlaanderen wandelde, dan wil je misschien starten met bergtochten in de Alpen. Of je wil overstappen van dagtochten naar langeafstandswandelingen met bivak. Die tochten zijn wellicht een stuk uitdagender dan de wandelingen die je gewoonlijk maakt. En ze vragen vast en zeker meer kennis over wandeltechnieken en een betere uitrusting.

Wandelen in een klein natuurgebied dicht bij huis.



Als je op zoek bent naar avontuurlijker en veeleisender wandelingen dan je gewend bent, dan zal dit boek je helpen om die stap te zetten.

Bekijk ook eens onderstaande profielen van wandelaars. Misschien herken je je wel in een van hen.

- De familie De Jong gaat bijna elke zondag wandelen. Ze hebben zich hiervoor een hele reeks wandelgidsen aangeschaft. Hiermee maken ze wandeltochten in Nederland en Vlaanderen. Ze kiezen wandelroutes van zo'n twaalf tot vijftien kilometer door mooie natuurgebieden. Deze routes zijn helder beschreven en vaak ook nog op het terrein gemarkeerd. De bijgevoegde kaartjes gebruiken ze niet, want ze kunnen niet goed met een kaart overweg. Dat is wat lastig als ze hun route willen inkorten of verlengen, ze kunnen geen eigen varianten uitstippelen. En ze kunnen ook niet met een kompas overweg. Een goede cursus kaart en kompas zou welkom zijn. Ze willen ook wel een betere wandeluitrusting aanschaffen, dan kunnen ze ook bij regenweer op stap. En ja, ze dromen van een wandelvakantie in de Alpen, maar ze weten echt niet hoe ze dat moeten aanpakken.
- Oskar en zijn hond Max gaan elke dag een frisse neus halen. Ze volgen hierbij een route dicht bij huis. Bij regenweer nemen ze een korte route door het bos, dan blijven ze droog. Bij mooi weer volgen ze een veel langer parcours dat door de velden loopt. Dat langere parcours biedt een fantastisch uitzicht op het open landschap, maar het loopt veelal over verharde wegen en dat wandelt niet zo prettig. En ja, ze volgen telkens weer dezelfde routes en dat is wel wat saai. Misschien moeten ze eens op zoek naar een goede wandelgids met mooie

routes. Of ze kunnen een gedetailleerde wandelkaart kopen en zelf een nieuw traject uitstippelen. Maar dan moet Oskar wel beter leren kaartlezen.

- Sanne en Emma zijn echte wandelvriendinnen. Ze zijn altijd samen op pad. Tijdens het weekend maken ze lange dagtochten. Hebben ze vakantie, dan maken ze een meerdaagse trektocht in de Belgische Ardennen, in de Eifel of in de Vogezen. Ze zoeken na elke etappe een goed hotelletje dat niet al te ver van de wandelroute ligt. Dat is niet altijd makkelijk te vinden. Vaak moeten ze nog een heel stuk met het openbaar vervoer pendelen tussen route en logies. Ze overwegen om een tent aan te schaffen, dan hebben ze hun eigen huis bij zich en kunnen ze makkelijker dicht bij de wandelroute slapen. Maar ze denken dat een tent te zwaar om te dragen is en ze zijn wat ongerust over het gebrek aan comfort.
- Daan trekt elk jaar met een groepje vrienden naar de Alpen. Samen maken ze huttentochten door het hooggebergte. De etappes zijn best stevig. Op één dag klimmen ze meer dan duizend hoogtemeters en leggen afstanden tot twintig kilometer af. Ook technisch zijn de wandelingen erg pittig, met soms moeilijke passages die met kabels beveiligd zijn. Navigeren doen ze met kaart en kompas. Dat gaat altijd goed, behalve die ene keer. Ze werden overvallen door slecht weer en hun navigatie ging toen letterlijk de mist in. Met een wandel-gps hadden ze het pad makkelijker kunnen terugvinden. Daan heeft nog nooit met een gps gewandeld, maar hij denkt er wel aan om er een te kopen. Of misschien kiest hij wel voor een outdoorhorloge. Alleen weet hij niet of zo'n polshorloge in de praktijk wel echt handig is. Het scherm is toch wat klein om er een wandeling mee te navigeren. Met betere navigatiemiddelen kan hij misschien ook tochten door onbekend gebied maken. Ooit wil hij dwars over IJsland wandelen, daar droomt hij al jaren van.

Micro-avontuur

JE HOEFT GEEN VERRE REIS TE MAKEN OM EEN SPANNEND AVONTUUR TE BELEVEN

Micro-avonturen zijn kort, eenvoudig, lokaal en goedkoop. Maar ze zijn ook plezierig, opwindend, uitdagend en verfrissend. En ze geven ontzettend veel voldoening. Met een micro-avontuur ont-snap je aan de drukte van onze verstedelijkte wereld zonder dat je een verre reis hoeft te maken.

Enkele voorbeelden:

- Zoek een klein natuurgebied dicht bij huis en maak er een nachtwandeling. Wees stil en gebruik geen zaklamp. Bewonder de sterren en neem een mooie foto van de maan. Er is veel kans dat je een vos of een egel ontmoet, zelfs in verstedelijkt gebied.
- Neem na het werk of na school eens niet de kortste weg naar huis. Volg een meer avontuurlijke route en ga op zoek naar onverharde paden, of probeer de loop van een kleine rivier te volgen. Neem hiervoor een gedetailleerde wandelkaart mee.
- Ga buiten slapen in een klein natuurgebied of in een weide in de buurt van je huis. Neem alleen een slaapzak en een slaapmatje mee. Bewonder 's morgens

de zonsopgang, ga naar huis voor een douche en vertrek daarna meteen naar school of naar het werk.

- Kook je avondmaal met enkele vrienden in de openlucht op een kampeervuurtje. Zoek hiervoor een rustig plekje op, zonder bewoning, met een mooi uitzicht. Maak geen muziek, praat zachtjes en geniet van de stilte en het warme gezelschap.

Hou hierbij steeds de basisregels van ethisch outdoorgedrag in acht: respecteer de natuur, veroorzaak geen overlast, doe niets illegaals, laat geen afval achter.

Microadventures is een populaire hashtag op Twitter, Facebook en Instagram.

Alastair Humphreys is de promotor van het idee 'microadventures'. Hij is een Engelse avonturier, auteur en spreker. In 2012 was hij National Geographic's Avonturier van het Jaar. Je kunt hem volgen op zijn blog www.alastairhumphreys.com.

- Nele gaat vaak wandelen. Dicht bij huis, in de Belgische Ardennen, in de Alpen en overal ter wereld. Ze maakt dagtochten en meerdaagse trekkings. Daarbij volgt ze uitgestippelde wandelingen of ze baant haar eigen weg door verre natuurgebieden. Ze organiseert samen met vrienden de meest waanzinnige expedities. Je kunt hun avonturen volgen op haar wandelblog. Ze is altijd op zoek naar inspiratie voor nieuwe avonturen en koopt steeds het laatste snuffje wandeltechnologie dat er op de markt verschijnt. Daarvoor zoekt ze informatie op het internet, ze is geabonneerd op een paar wandeltijdschriften en ze

bekijkt elk nieuw wandelboek dat ze in de boekhandel vindt. Nele is benieuwd of ze met dit boek nog iets kan bijleren.

Volg een stappenplan

Je wordt niet in één dag een wandel-expert. Het vergt best wat tijd om alle kennis en vaardigheden te verwerven die je nodig hebt om op een veilige manier een avontuurlijke wandeling te maken. Je moet urenlang oefenen met kaart en kompas om echt goed te leren navigeren. Je moet heel wat wandeldagen maken en aan je conditie werken om lange

en zware tochten aan te kunnen. En je moet vaak naar de bergen trekken om voldoende tredzekerheid op te bouwen zodat je de moeilijkste bergpassen veilig kunt oversteken.

Gelukkig start het wandelavontuur vanaf de eerste dag. Ben je een starter, dan is een dagtocht in een natuurgebied zonder verharde wegen al een hele onderneming. Zeker als je voor het eerst navigeert met kaart en kompas. En dat avontuur groeit verder naarmate je steeds uitdagender wandeltochten onderneemt.

Bedenk dat alle doorgewinterde hikers ooit als beginner zijn gestart. Veel van die ervaren wandelaars hebben allemaal min of meer hetzelfde parcours afgelegd, van beginner tot expert. Het is een traject dat ook jij wellicht onbewust doorloopt naarmate je meer wandelervaring opdoet en meer uitdagende wandelingen onderneemt.

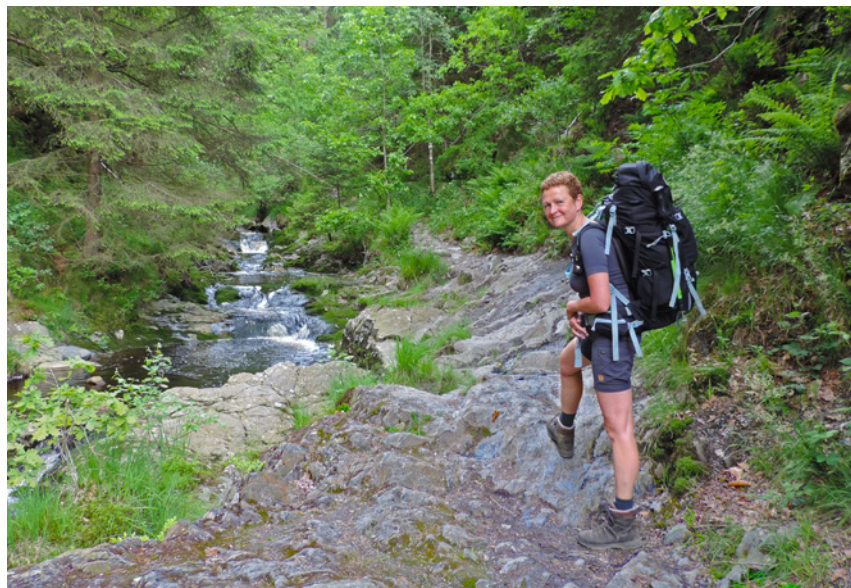
Kijk eens naar onderstaand stappenplan en probeer je huidige wandelexpertise te bepalen. Dan weet je meteen welke stap-

pen je nog kunt zetten op weg naar nog meer avontuurlijke wandelingen.

KENNISMAKEN

Op een mooie lentedag krijg je de kriebels om eropuit te trekken. Je rijdt naar een natuurgebied dicht bij huis en begint plompverloren te wandelen. Je hebt geluk want aan de toegangspoort tot het domein staat een bord met daarop een aantal uitgestippelde wandelroutes. Ze zijn aangegeven met rode bolletjes, groene vierkantjes en gele driehoeken. Je kiest er een wandeling uit en je volgt de wegmarkeringen op het terrein.

Onderweg weet je niet precies waar je bent en hoeveel afstand je nog moet afleggen, maar je vertrouwt erop dat de wegmarkeringen je op het juiste pad houden. Wordt het pad plotseling erg modderig, dan blijken je schoenen niet echt geschikt te zijn voor dit soort terrein. Maar het weer is heerlijk, de natuur is prachtig en het wandelen bevalt je prima. En kijk, daar zie je zowaar een eekhoorn. Je hebt een heerlijke dag en je krijgt de smaak van het wandelen te pakken.



België, Hoge Venen: op meerdaagse trekking met de tent.

STAP 1: BEGINNER

Als starter begin je het best dicht bij huis. Kies voor goed uitgestippelde wandelingen in mooie natuurgebieden in Nederland en Vlaanderen. Begin met korte wandelingen van acht tot zestien kilometer. Je zult merken dat je conditie door het vele wandelen vanzelf beter wordt zodat je ongemerkt steeds langere wandelingen aankan. Wil je ook ervaring opdoen met hoogteverschillen en iets moeilijker paden, dan kun je hiervoor in de Belgische Ardennen terecht.

Koop in de boekhandel of op het internet wandelgidsen met heldere wegbeschrijvingen, of kies voor wandelingen met duidelijke markeringen op het terrein. Die houden je op het juiste pad zodat je geen behoefte hebt aan meer complexe navigatiemiddelen. Maar neem toch een kaart en een kompas mee en probeer alvast zo veel mogelijk op de kaart te volgen. Zo krijg je al doende het kaartlezen onder de knie.

Koop vrij snel een paar goede wandelschoenen, ze zijn je belangrijkste uitrustingsstuk. Voor alle andere materiaal (regenjas, rugzakje, drinkfles) kun je als starter terugvallen op spullen die je al hebt. Of je bevoorraadt je goedkoop in de outdoorsupermarkt. Wat je daar vindt kost een fractie van het dure materiaal dat je in gespecialiseerde outdoor-

winkels koopt. Goedkope spullen gaan niet erg lang mee, maar ze voldoen zeker voor je eerste wandeljaren. Daarna kun je ze stuk voor stuk vervangen door beter materiaal. Bedenk ook dat zelfs het goedkoopste materiaal dat je tegenwoordig kunt kopen vaak beter is dan het materiaal waarmee pioniers in de vorige eeuw de meest avontuurlijke expedities organiseerden.

STAP 2: WANDELAAR

Nu heb je de wandelmicrobe echt beet. Je gaat op zoek naar wandelingen die wat uitdagender zijn. Heb je een paar dagen vakantie, trek dan naar de Eifel of de Vogezen. Of ga een week wandelen in de Alpen. Door het vele wandelen heb je als vanzelf een uitstekende conditie opgebouwd. Je stapt nu vlot twintig kilometer en je kunt op een dag zonder problemen duizend hoogtemeters overbruggen. Je wandeltechniek wordt steeds beter zodat je nu ook technisch moeilijker paden aankan. Dankzij een grotere tredzekerheid heb je steeds minder last van hoogtevrees.

Je beperkt je al lang niet meer tot uitgestippelde paden die op het terrein gemarkeerd zijn. Je stippelt nu zelf routes uit die je navigeert met kaart en kompas, met een wandel-gps of een wandel-app op je smartphone.

HIKING OF TREKKING!

De term 'hiking' verwijst naar pittige tochten die je op één dag wandelt. De term 'trekking' (of thru-hiking) verwijst naar meerdaagse tochten waarbij je onderweg bivakkeert.

Zowel bij hiking als bij trekking maak je avontuurlijke wandelingen in een mooi natuurgebied. De moeilijkheidsgraad van het pad en de fysieke uitdaging bepaal je zelf. Bij een hiking draag je niet meer dan een lichte dagrugzak, bij een trekking draag je een zwaardere rugzak met kampeermateriaal en voedsel voor meerdere dagen. Een meerdaagse trekking vraagt dan ook heel wat meer materiaal en voorbereiding dan een hiking. Je hebt ook een betere fysieke conditie nodig omdat je een zwaardere rugzak draagt en omdat je elke dag opnieuw op pad gaat.

Je hebt stuk voor stuk je startersuitrusting vervangen door meer professioneel materiaal. Je draagt een dure regenjas en regenbroek met een waterdicht en ademend membraan. Mooi weer of regenweer, het maakt niet uit, met je uitstekende kledij blijf je steeds warm en droog. Je weet hoe je op moeilijker terrein wandelstokken moet gebruiken. Je hebt een drinksysteem aangeschaft en een hightech kookvuurtje. Hiermee maak je 's middags steevast een kop warme soep bij je picknick.

STAP 3: EXPERT WANDELAAR

Ervaren wandelaars gaan zich geleidelijk aan specialiseren. Ze kiezen voor bergwandelen, voor meerdaagse trekkings of voor expedities. Wie geniet van verre uitzichten en op zoek gaat naar de uitdaging van moeilijke bergpaden kiest resoluut voor bergwandelen. Wie houdt van het ritme van lange tochten en van de rust van het bivakkeren kiest voor meerdaagse trekkings. Avonturiers die ongebaande paden in verre streken willen verkennen kiezen voor wandexpedities.

Wil je de stap zetten naar bergwandelen of wil je meerdaagse trekkings maken, dan kun je hiervoor een cursus volgen bij

een (bergsport)vereniging. Of je kunt je aansluiten bij een groep wandelvrienden met meer ervaring en van hen de kneepjes van het vak leren. Dat is ook de beste manier om met expedities te starten. Maar misschien ben je wel een selfmade wandelaar die graag uit eigen ervaring leert. Dan kun je in dit boek heel wat tips vinden die je alvast op weg helpen.

BERGWANDELEN

Vroeg of laat begint iedere wandelaar met bergwandelen. Bergen bieden de meest gevarieerde wandelroutes in een schitterend landschap met fantastische vergezichten. Maar bergpaden kunnen best uitdagend en zelfs ronduit gevaarlijk zijn. Er zijn soms technisch moeilijke passages en de weersomstandigheden variëren. Je hebt dus heel specifieke expertise nodig als je dergelijke hikes wil ondernemen.

Een huttentocht in de Alpen is een heel fijne manier om in de bergen te wandelen. Je maakt dan een doorgaande tocht, je wandelt zo veel mogelijk op grote hoogte en je slaapt elke nacht in een berghut. Berghutten zijn altijd op unieke plaatsen gebouwd en ze bieden een schit-



Namibië, Fish River Canyon: aan de start van een avontuurlijke trekking.

	BEGINNER	WANDELAAR	EXPERT WANDELAAR		
			BERG- WANDE- LINGEN	MEERDAAGSE TREKKINGS	WANDEL- EXPEDITIES
WELKE WANDELINGEN?	Volg korte en goed uitgestippelde wandelroutes die over makkelijke paden lopen.	Kies voor uitdagende paden en stipel je eigen wandelroutes uit.	Maak schitterende bergtochten en volg uitdagende bergpaden.	Maak meerdaagse trekkings met de rugzak en bivakkeer in de natuur.	Baan je eigen weg doorheen onbekend terrein in afgelegen streken.
WAAR WANDELEN?	Vlaanderen of Nederland, ook in de Belgische Ardennen.	In het nabije buitenland en overal in Europa.	Hooggebergte: Alpen en Pyreneeën.	Europa en wereld: Schotland, Scandinavië, Canada, IJsland, ... Thuis kan ook !	Wereld: Scandinavië, Himalaya, Groenland, ...
HOE NAVIGEREN?	Volg heldere routebeschrijvingen of wegmarkeringen. Start met kaart en kompas.	Navigeer met kaart en kompas, een wandel-gps of een wandel-app op je smartphone.	Gebruik alle navigatiemiddelen. Volg bewegwijzerde bergpaden en ruw terrein zonder duidelijk pad.	Gebruik alle navigatiemiddelen. Volg bij voorkeur goed uitgestippelde lange afstandsroutes.	Gebruik alle navigatiemiddelen. Zoek je eigen weg als er geen gedetailleerde kaarten bestaan.
WELK MATERIAAL?	Draag goede wandelschoenen en bespaar zo nodig op de rest van je wandeluitrusting.	Koop stuk voor stuk meer professioneel wandelmateriaal.	Gebruik professioneel wandelmateriaal gericht op bergwandelen.	Gebruik professioneel wandelmateriaal gericht op meerdaagse trekkings met bivak.	Gebruik professioneel wandelmateriaal afgestemd op de specifieke noden van elke expeditie.
WELKE CONDITIE?	Wandel 8 tot 16 km, je conditie groeit vanzelf als je veel wandelt.	Je wandelt vlot 18 tot 24 km.	Je stijgt en daalt vlot 1000 hoogtemeters.	Je wandelt 16 tot 20 km met een zware rugzak.	Je traint op de conditie die je nodig hebt.

terend uitzicht. Je vindt er onderdak en een warme maaltijd zodat je geen zware rugzak met bivak hoeft mee te sleuren.

MEERDAAGSE TREKKINGS

Een meerdaagse trekking kun je overal maken: in eigen land of in ver afgelegen streken. De route van een meerdaagse trekking is op zich niet moeilijker dan die van een dagtocht. Je hebt dus geen nieuwe navigatievaardigheden nodig om over te stappen van dagtochten naar meerdaagse tochten. Maar je moet bij een trekking wel elke dag op pad. Hierdoor is zo'n wandeling fysiek een stuk zwaarder dan een dagtocht.

Veel trekkers verkiezen een bivak boven een hotel. Je slaapt dan in je tent op een mooi plekje midden in de natuur. Maar je eigen huis meenemen heeft wel wat consequenties. Je draagt een grotere en zwaardere rugzak met hierin een tent, een slaapzak, een matje en al je kookspullen. Dat extra gewicht maakt een meerdaagse trekking met bivak een stuk zwaarder dan een dagtocht. Daarom zijn trekkers meesters in het besparen op gewicht. Ze wegen elk uitrustingsstuk tot op de gram en weten alles over lichtgewicht materiaal en goed uitgekende voedselpakketten.

EXPEDITIES

Expedities vormen een specifieke uitdaging. De meest avontuurlijke wandelaars trekken voor wandlexpedities naar natuurgebieden in het verre buitenland. Bij de voorbereiding vinden ze zelden gedetailleerde kaarten met uitgestippelde routes of goed begaanbare paden. Ze zoeken het ter plaatse uit en trekken door moerassen, waden door rivieren of klimmen over steile bergkammen. Een ontmoeting met wilde dieren is niet uitgesloten.

Elke expeditie is uniek en vraagt een eigen voorbereiding: een trekking door de jungle in Borneo heeft een totaal ander karakter dan een trekking in het arctische Groenland. Je moet ook goed je eigen vaardigheden en de risico's van

zo'n onderneming kunnen inschatten. In verafgelegen streken is het vaak onmogelijk om snel een beroep te doen op noodhulp. Je moet er volledig zelfredzaam zijn en bij onverwachte problemen goed kunnen improviseren. Maar je maakt wél een unieke tocht en je bent een ervaring rijker die je een leven lang bijblijft.

De website bij dit boek



Aanvullend bij dit boek is er de website 'www.wandelpunt.info' met nog meer informatie over hikings en trekkingen.

Je vindt er over allerlei onderwerpen uit dit boek updates en interessante links naar nog meer informatie op het internet. Er zijn online cursussen die je leren navigeren met allerlei navigatiemiddelen. En er is koopadvies voor het aanschaffen van een wandel-gps en het kiezen van een geschikte wandel-app voor je smartphone.

Je kunt er ook de sjablonen van dit boek als Excel-formulier downloaden. Die kun je aanpassen aan je eigen behoeften en gebruiken bij het plannen en inpakken voor je ultieme wandelavontuur.



www.wandelpunt.info



DEEL I

Uitrusting