

## Hoe een rugzak inladen?

=> Je rugzak inladen op de juiste manier is zeer belangrijk voor je lichaam. De verleiding om alles wat niet goed past aan de buitenkant te hangen kan groot zijn. Probeer toch zo veel mogelijk in je rugzak te steken. Een natte t-shirt, handdoek of een regenjas kan geen kwaad, maar zeker geen stapschoenen of gamel. Je verstoort de stabiliteit waardoor je rug- en beenspieren veel zwaarder belast worden. Ze kunnen ook jou en anderen verwonden of ervoor zorgen dat je ergens aan blijft haken.

=> Je rugzak moet een compact geheel vormen zonder uitsteeksel.

### **A: Onderste compartiment:**

Alles om te slapen (tent, slaapzak en slaapmat) heb je overdag niet nodig en plaats je daarom onderaan. Bij plaatsgebrek bevestig je tentstokken en slaapmat aan de buitenkant.

### **B: Midden:**

Prop al je kledingstukken opgerold in zakjes, zo spaar je heel wat volume uit.

### **C: Boven:**

voedselvoorraad, reservetruï, waterzak en jas, brander, toiletzak, ...  
Geen scherpe of harde stukken aan de 'rug'-zijde van je rugzak.

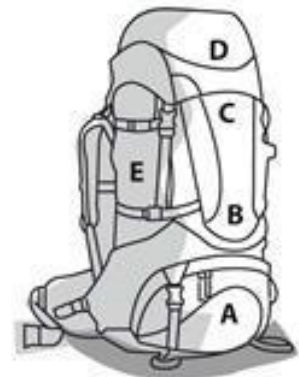
### **D: Topcompartiment:**

hoofddeksel, zaklamp, leesboekje, zonnebril, zakmes, verrekijker, ...  
De spullen die je overdag nodig hebt zoals proviand, waterdicht materiaal en je EHBO-doos stop je bovenaan.

### **E: in de zijzakken:**

snacks, drinkfles, toiletpapier, rugzakhoes, ...

Steek alles wat bereikbaar moet zijn tijdens de tocht (regenkledij, trui, kaart, kompas, wc-papier, zakmes, lunchpakket, ...) op gemakkelijk bereikbare plaatsen zoals de zijzakjes of het bovenste deel van je rugzak.



## **Algemene TIPS**

\* Stop alles wat kan lekken en alles wat droog moet blijven in zakjes.

\* Al de kleren die je kan oprollen, rol je op. Steek ze soort bij soort in verschillende zakjes/tasjes/compressiezakjes/waszakjes/netjes/foedralen... Dat bespaart plaats, kleren kreukten minder door ze strak op te rollen en je vindt sneller wat je zoekt.

\* Steek zware stukken liefst boven heuphoogte en onder schouderhoogte (rughoogte) en zo dicht mogelijk tegen je lichaam, zo komt het zwaartepunt van je rugzak zoveel mogelijk overeen met je eigen zwaartepunt. Als je zware stukken hoger steekt, verlies je je evenwicht. Als je ze lager steekt, belast je je heupen teveel en hindert de rugzak je bij het stappen.

\* Laat de verschillende zaken in je rugzak nauw aansluiten zodat er geen holtes ontstaan. Elke holte is namelijk verloren plaats.

\* Hoeveel gewicht je maximaal mag dragen, hangt af van je eigen fysieke capaciteiten en de tocht die je wil ondernemen. Een algemene regel is dat je voor een volledige dag wandelen nooit meer dan 25% van je eigen lichaamsgewicht meezeult. Wat er precies in de rugzak moet, kies je zelf. Elke kilogram weegt door, dus denk goed na of je iets wel nodig hebt.

\* Gebruik een compressiezak voor je slaapzak. Dat scheelt ruimte.

\* Verpak geld en waardepapieren waterdicht.

\* Reis je met het vliegtuig? Hang niks aan de buitenkant van je rugzak. En nog beter: koop een transporthoes. Deze voorkomt dat je rugzak beschadigd raakt op de transportband. Heb je geen transporthoes, klik de heupgordels langs de achterkant van de rugzak vast en knoop alle andere lossen riemen aan elkaar met verschillende knopen.

\* Pak je rugzak zo min mogelijk op bij de schouderbanden. Dat zijn geen handvaten, ze zijn voor iets anders dan 'oppakken' ontworpen. Je rugzak til je op met de oppaklus, net onder het topcompartiment, tussen de schouderbanden.

\* Sommige rugzakken beschikken over een speciaal vak voor een drinkreservoir. Dankzij een opening voor de slang heb je meteen water bij de hand.