

## **UITRUSTING STAPPERS**

### **Basisregel**

Heel eenvoudig. Laat zoveel mogelijk thuis!

Probeer het gewicht van je rugzak te beperken tot 10-15 % van je gewicht.

Denk eraan dat er nog ca. 2 kg bijkomt aan water en mondvorraad.

### **Rugzak**

Rugzak, 50-60 liter, 80 liter als je kampeerspullen meeneemt. De meeste rugzakken hebben een regenhoes. Afzonderlijke regenhoezen zijn in alle maten verkrijgbaar.

Er zijn rugzakmodellen voor mannen en rugzakmodellen voor vrouwen.

### **Wandelstokken**

Twee lichtgewicht, uitschuifbare wandelstokken. Dat is niet hetzelfde als nordic walking stokken.

Alleen met twee stokken ontlast je de knie- en enkelgewrichten. Koop die stokken tijdig, leer er mee wandelen.

Een grote, houten, kunstig gesneden wandelstok, thuis gemaakt of op de camino gekocht, is misschien leuk en kan een enkele keer helpen om je evenwicht te bewaren, maar dat is het dan ook. Meer niet.

### **Kleding**

Driemaal ondergoed. Nooit katoen.

Twee paar dunne sokken.

Drie paar stevige trekkingkousen.

Drie T-shirts, polo's, hemden. Geen katoen.

Een of twee trekkingbroeken, liefst afritsbaar.

Short, eventueel.

Zakdoeken.

Fleece of softshell.

Regenjas en regenbroek, best met gore-tex. Of poncho.

Hoedje of pet.

Buff of sjaaltje.

Hoge wandelschoenen. Laat je niet vertellen dat het ook kan met goedkope sportschoenen of wandelschoenen. Je voeten en enkels vragen om stevige bescherming op alle soorten wegen en paden. Al dan niet met gore-tex (ademend). Tijdig inwandelen.

Producten voor je wandelschoenen (afhankelijk van het type schoenen). Gore-tex met schoensmeer insmeren betekent dat het ademend vermogen verdwijnt.

Sandalen, cros of lichte sportschoenen.

### **Overige uitrusting**

Slaapzak, lichtgewicht.

Lakenzak, lichtgewicht.

Pyjama(broek).

Toiletgerei.

Handdoek, lichtgewicht, sneldrogend.

Washandje.

Persoonlijke verzorging, geneesmiddelen en EHBO. Niet overdrijven, onderweg is alles te koop.

Zonnecrème en lippenbalsem.

Zonnebril.

Reservebril.

Geconcentreerd wasmiddel, wasknijpers, waslijntje.

Zakmes.

Drinkbus, bestek.

Picknick en noodrantsoen. Permanent aanvullen.

Gsm of smartphone. Belangrijkste functie: je kan in nood 112 bellen. Op een smartphone kun je kaarten met gps-tracks en gidsen opladen en je hebt een gps. Vergeet de oplader niet.

Hoofdlamp.  
Dagboekje, schrijfgerei.  
Foto toestel(letje), oplader, extra geheugenkaartje.  
Reisdocumenten (stempelboekje, bankkaarten, identiteitskaart, Europese ziekteverzekeringskaart).  
Adreslijst, telefoonnummers.  
Aansteker of lucifers.  
Oordopjes.  
Elastiekjes, kleefband, touw, veiligheidsspelden, kabelstrips, plastic/linnen zakjes om je spullen te ordenen.  
Naaigerei.  
Toiletpapier.  
Enkele waterdichte zakken om je bagage extra te beveiligen.  
Heup- of borstzakje om onder meer documenten op te bergen. Onder of boven je broek of T-shirt.  
Gids(en), waterdicht verpakt.  
Wandel-gps, eventueel.  
Kompas, eventueel.  
En vergeet je schelp niet!

### **Extra uitrusting**

Sommige pelgrims nemen echter ook een tent mee of spullen die te maken hebben met hun hobby of hun belangstelling. Dat betekent extra kilo's. Als jouw conditie dat toelaat, dan kan dat zinvol zijn. Wie niet alleen een lakenzak meeneemt, maar ook een slaapzak en een matje, heeft sowieso meer mogelijkheden om logies te vinden. Dat kan nuttig zijn in de drukke maanden. Als je ook nog een tentje meeneemt, heb je nog meer mogelijkheden. In Spanje is dat tentje minder zinvol dan in Frankrijk. Heel sportieve pelgrims vervangen een tentje door een gore-tex bivakzak, eventueel met nog een eenvoudig zeiltje. Eventueel: een degelijker foto toestel met een of een paar lenzen, een verrekijker voor de vogels en de kerkinterieurs, een tekenblok en aquarelverf, een minischaak- of scrabbelspel ... Boeken? Extra gidsen? Bekijk eerst of je dat niet kan oplossen met extra apps of een e-reader. De bibliotheken van albergues en hotels staan vol met door pelgrims achtergelaten boeken. Een klein taalgidsje kan nuttig zijn. Een vertaalapp op je smartphone is even handig en weegt niets. Waardevolle spullen mee en je wil ervan af? Stuur ze per post of pakejediens terug naar huis!

### **Wintercamino**

Proficiat als je plannen hebt om 's winters op stap te gaan! Dat betekent extra warme kleding, lange onderbroeken, een balaclava, wandelkousen met een groot percentage wol, een sjaal of een warme versie van een buff, warme en waterdichte handschoenen (in twee of drie lagen). Extra proviand en eventueel een gasvuurtje om zelf wat te kunnen kokkerellen. Hou er rekening mee dat lang niet alle albergues echt verwarmd zijn. Velen zijn overigens gesloten in putje winter.

### **Wandelkar**

Een wandelkar kan nuttig zijn als je zelf of je partner geen rugzak kan of mag dragen. Vraag je eerst wel af of je het probleem niet kan oplossen door meer thuis te laten. Kies voor een kar met twee wielen. Enkele merken: Carrix, Radicaldesign, Woutdoor. Als het om smalle paden gaat in geaccidenteerd terrein moet je een enkele keer een stukje van de route aanpassen. Maar pelgrimswegen zijn meestal comfortabel.