

UITRUSTING VAN EEN PELGRIM (TE VOET)

De uitrusting hangt af van het seizoen en van de route die je wil volgen.

Essentieel zijn : goed ingelopen lichte waterdichte schoenen – lichtgewicht rugzak ("goed zitten" is evenwel belangrijker dan gewicht) – broeksriem met veel gaatjes – Jacobsschelp (+ pelgrimspas) en rol WC-papier.

Op het internet wordt aangeraden om niet al te veel mee te nemen. Je moet immers alles dragen. Je trekt trouwens door geen ontwikkelingslanden : in Zwitserland, Frankrijk en Spanje zijn ook winkels. Er is trouwens overal DE POST zodat je eventueel dingen kan opsturen (en hopelijk komen ze toe). Adviesgewicht ligt tussen de 10% à 15% van je lichaamsgewicht (dus 8 à 12 kg). Zit je er boven dan kan je dus 2 dingen doen : wat kilo's bijwinnen of gewicht van je rugzak verminderen. Als je dan ex-pelgrims bevraagt dan hadden velen toch nog wat meer mee. Reken zelf maar uit : rugzak (1,2 à 1,8 kg) – water (1,5 à 2 liter) – enkele hapjes als noodvoorraad en soms wat etenwaren om 's avonds te kokkerellen. Samen al 4 à 5 kg! Al de rest mag dus ook samen maar 5 kg wegen!

Initieel woog m'n rugzak 15 kg (waarbij we nog kunnen profiteren van het feit dat we met twee zijn: sommige dingen moet je maar één keer hebben, je kan het gewicht verdelen). Helemaal alleen zat ik bijna aan 17 kg.

Eerste optimalisaties (let op: tijdens dit proces werd vastgesteld dat er ook nog een aantal dingen op de lijst ontbraken en allicht hebben we ook nu nog iets vergeten:

- ✓ Geen tent (zelfs lichtgewicht tent weegt zo'n 1,7 kg)
- ✓ Gevolg: als we toch niet buiten slapen dan volstaat allicht een lichte slaapzak. Bij "pech" slapen we maar met kleren aan (winst 300 g)
- ✓ Gevolg: opblaasbare matrasje (700 g) vervangen door lichtgewicht oprolding van 270g (prijs 4,5€ - maar wel onhandig als het regent)
- ✓ Super-windjack (600 g) vervangen door superlicht exemplaar (korte mouwen en "open rug" ... er is toch rugzak-) van 125 g
- ✓ M'n normale wandelkousen van 100 g vervangen door ultra light's van 55 g (na ervaring te dragen samen met liners van 20 g). Winst: 25 g per paar
- ✓ 2 handdoeken verminderd tot 1 handdoek
- ✓ Lichte short "voor binnen" van lijstje geschrapt
- ✓ Normale tandenborstel vervangen door piepklein exemplaar
- ✓ Kartonnen binnenstuk van WC-rol verwijderd (winst 15 g)
- ✓ Kompas: van lijstje geschrapt (stand van de zon en de sterren gaat ook Trouwens op smartphone staat ook kompas).
- ✓ Powermonkey met zonnecellen (750 g): geschrapt
- ✓ Tube zalf voor de spieren en pezen: gehalveerd (50 g winst)
- ✓ (Nood)fluitje: van lijst geschrapt (winst 30 g)
- ✓ Ooglappen (zodat je beter kan slapen in de dortoirs): van lijst geschrapt (winst 20 g)

Huidige status:

- ✓ Kledij: 3.969 gram (persoonlijk) en niets gemeenschappelijk. Tot= 3.969 g
- ✓ Hygiëne: 625 gram (persoonlijk) en niets gemeenschappelijk. Tot= 625 g
- ✓ EHBO/Med.: 205 gram (persoonlijk) en 250 gram gemeenschappelijk. Tot= 330 g
- ✓ Uitrusting: 3.118 gram (persoonlijk) en 1.636 gram gemeensch. Tot= 3.936 g
- ✓ Slapen: 1.144 gram (persoonlijk) en niets gemeenschappelijk. Tot= 1.144 g
- ✓ Eten/drank: 2.290 gram (persoonlijk) en 1.100 gram gemeensch. Tot= 2.840 g

ALGEMEEN TOTAAL TE DRAGEN schommelt nu – naargelang de “voorraad” - tussen 10 en 13 kg.

Een groot deel van het gewicht van de kledij wordt bepaald door je regenkeuze: poncho of regenjas+ regenbroek. Ik heb voor dit laatste gekozen. De regenjas kan ook gedragen worden als het droog maar koud is. Het wandelt ook gemakkelijker. Nadeel: weegt zwaarder. Tuur verkiest poncho. De keuze van sandalen (je kunt moeilijk altijd en alleen je wandelschoenen dragen) is ook wat zwaarder uitgevallen. Ik moet wat opletten met m'n achillespezen.

De documentatie (wegbeschrijvingen etc) weegt ook zwaar, meer dan 1 kg, maar kan gelukkig verdeeld worden.

Verdere optimalisaties die nu overwogen worden:

- √ Geen slaapmatje (winst 280 g). Het is gemakkelijk om eens “te luieren” als de zon schijnt en er nergens bank of gras te bespeuren zijn. Is wel niet gemakkelijk als het begint te regenen (regenhoes gaat er in horizontale positie niet over)
- √ Lange broek, perfect bij wat kouder of regenachtig weer, vervangen door dunner exemplaar (extra broek als het warm is, wat minder luxe als het regent of koud is). (winst 70 g)
- √ Nutteloze pagina's uit boeken scheuren (winst ca. 50 g) als we vertrekken. Tijdens de tocht kunnen ook pagina's verwijderd worden die we niet meer nodig hebben:
 - o Le Puy: winst/p 135 g
 - o St.Pied: winst/p 224 g
- √ Geen lippenbalsem (bij problemen: winkel zoeken). Winst 30 g
- √ Geen isolatie rond drinkbus: winst 70 g

Enfin, een reductie van 0,5 kg lijkt nog doenbaar

Volgens echte die-hards kan er echter nog veel meer bespaard worden:

- √ 2 broeken meenemen ipv 3 (lange broek – afritsbare broek – korte broek). Mogelijke winst: 450 g. Een echte pelgrim heeft géén onderbroek nodig.
- √ 2 onderbroeken ipv 4. Mogelijke winst: 180 g
- √ Regenjas en regenbroek weglaten. Je doet die toch niet aan als het maar lichtjes regent. Als het erg zwaar regent dan wordt je toch nat (van de regen of van het zweet). Winst= 994 g. Wil je absoluut toch iets: gebruik grote vuilzak en maak er een gat in om je hoofd door te steken.
- √ 3 T-shirts + hemd. Volgens experts volstaan 2 exemplaren. Winst= 354 g
- √ Super T-shirts (ultralight merrino-wol) vervangen door synthetisch materiaal (ultra light). Ze “ruiken” wat rapper but, who cares? Winst: 100 g
- √ Geen zakdoeken nodig, gebruik je handen. Winst= 50 g
- √ Washandje/doekje is absoluut onnodig. Gebruik ja handen. Winst= 40 g
- √ Kammetje is niet nodig. Gebruik je handen. Winst= 10 g
- √ Tandeborstel/pasta. Het gaat ook zonder. Tand en effe spoelen met waswater. Winst= 55 g
- √ WC-papier. Rits wat servetten mee uit restaurant. Gebruik pagina's uit wandelgids die je niet meer nodig hebt. Winst= 151 g
- √ Geen mini-bestek. Gebruik je handen. Winst= 9 g
- √ Scheergerief. Laat baard staan. Winst= 50 g
- √ Gebruik schoenveters ipv waskoord. Winst= 37 g

- √ Geen wasspelden: gebruik veiligheidsspelden
- √ Beker (om uit te drinken). Onnodig: gebruik je handen of jacobsschelp. Winst= 33 g
- √ Flesje geconcentreerd wasmiddel (douche, scheren, kleren): niet nodig. Gebruik wasmachine als er een is. Laat voor de rest je pelgrimsnacht maar z'n gang gaan. Winst= 130 g
- √ Drinkbus vervangen door plastic fles. Winst= 140 g
- √ Gebruik maar 1 drinkbus ipv 2 (overal aanvullen en af en toe maar wat dorst lijden). Winst= 1.149 g
- √ Fototoestel. Betrouw er op dat je smartphone altijd werkt. Winst= 271 g
- √ Landkaarten/beschrijvingen. Loop niet verloren. Vraag wat meer de weg. Winst= 100g
- √ Lampje. Vervang door licht gsm/smarthone. Winst= 81 g
- √ Naaigerief? Je gebruikt het toch niet. Winst= 20 g
- √ Geen oordopjes (tegen snurkers). Winst = 9 g
- √ Rugzak. Minder meenemen betekent kleinere rugzak. Winst= ca. 700 g
- √ Voedig voor onderweg is niet nodig: na aankoop direct opeten. Winst= 600 g.
- √ Medicatie: niet nodig. Blijf gezond! Liever wat dorst lijden i.p.v. drinken van verdacht water
- √ Deet (of dergelijke) tegen stekende insecten: laat ze doen!

OF HUUR EEN EZEL OM ALLES TE DRAGEN !!