

PAKLIJST VOOR EEN BIVAKTOCHT IN ZOMERSE CONDITIES (Debbie Sanders, juli 2026)

Thema	Mijn keuze	Gewicht	Opmerkingen
RUGZAK	Osprey Kyte 66 of RAB Exion 45	1600	Afhankelijk van lengte tocht neem ik grotere of kleinere rugzak mee
	Waterdichte opbergzak voor in de rugzak: Ortlieb	90	Ik gebruik geen regenhoes meer want die verslijt snel en ziet er niet uit op foto. Ik zorg dat alles in mijn rugzak 2x waterdicht verpakt is: eerst in kleinere zakken en dat zo in de grote opbergzak.
	Waterdichte compressiezak voor slaapzak: Sea to Summit Event	160	
	Diverse waterdichte zakken om reservekledij en voeding in te steken: Sea to Summit	200	
WANDELSTOKKEN	Black Diamond Trail (2 stokken)	488	Stevig paar stokken die ook dienen om de tarp op te zetten, ondersteuning te bieden bij het wandelen en evenwicht te geven bij doorwadingen. Altijd 2 stokken gebruiken! Ik draai hier rond wat ducttape als reparatiemateriaal.
SCHOENEN	Trail schoenen Salomon Genesis	532	Voor mijn eigen tochten verkies ik trailschoenen boven bergschoenen. Ik kies voor schoenen met sterke zolen met veel grip, bij veel sneeuw neem ik sneeuwspikes mee (zie verder). Als ik begeleid, dan doe ik wel bergschoenen aan omdat ik dan moet instaan voor de veiligheid.

SLAAPSYSTEEM

TARP	Tarp: Mountain Laurel Designs Trailstar	660	Bombproof shelter die al heel wat stormen heeft doorstaan, ruimte voor 2 personen + materiaal
	Piketten (10 exemplaren + 1 reserve): Bocamp aluminium rotspinnen	164	Ik kies altijd voor aluminium Y-vormige piketten of rechte rotspinnen met goede kop, daar kan je met een steen op kloppen bij hardere ondergrond.
	Bivakzak: Mountain Laurel Designs Superlight Bivy	212	Gekozen voor large-model met all net hoody zodat je dat onder de tarp kan ophangen en dichtritsen bij veel insecten
SLAAPZAK	Donzen slaapzak: Cumulus Panyam 600	1034	Gaat tot -5°C comforttemperatuur, in hoogzomer is dit nog zelden nodig door klimaatopwarming, maar op die manier wel ruimer inzetbaar (van juni tot september in hooggebergte en voor- en najaar in België)
SLAAPMAT	Luchtmatras: Therm-a-rest Xlite (Women), inclusief reparatiekit (Tear-Aid repairset A)!	380	Als je een matras wilt voor alle seizoenen best de Xtherm-versie kiezen, die biedt meer isolatie.

KLEDIJ

LAAG 1 (wordt gedragen op het lichaam, dient vooral voor zweetafvoer)	1 sport-BH: Decathlon	54	
	2 merinowollen shirts: RAB Women's Syncrino Base Tee	136	Met merinowol gaat minder snel stinken dan synthetische exemplaren
	1 losse synthetische shirt: Decathlon	110	Gebruik ik als slaapkledij in de slaapzak bij warmer weer
	3 katoenen onderbroeken: Sloggi	66	
	Paar lichte fleece handschoenen: Mammut	56	
	Pet tegen de zon: Rab	52	
	Bandana: Buff of ander merk	30	
	Lichte fleecemuts: Mammut	24	
	1 short: Decathlon	94	
	1 lichte synthetische thermische broek: Odlo	116	Om aan te doen 's avonds op de bivakplaats en in de slaapzak (ik gebruik geen liner), in de winter kies ik voor merinowol. Kan ook gecombineerd worden met de regenbroek bij nat en koud weer overdag.
LAAG 2 (dient voor zweetafvoer & isolatie)	3 paar kousen: X-socks Trekking silver	180	Supertevreden over de duurzaamheid en het comfort van deze kousen.
	1 merinowollen lijfje met lange mouwen: Icebreaker 200	198	Apart of samen aan te doen, afhankelijk van de temperaturen.
	1 merinowollen trui: Woolpower 200 met kraag	204	
LAAG 3 (bescherming tegen slecht weer)	Donsjas: Microlight Alpine Jacket met kap	280	Gebruik ik vooral op bivakplaats en bij koude pauzes. Ik steek het in mijn compressiezak 's avonds als kussen.
	GTX-regenjas: Rab Latok Mountain	350	Robuuste regenjas voor 4 seizoenen, lichtere jas mogelijk voor de zomer
	GTX-regenbroek: Montane	212	Model lijkt helaas niet meer op de markt. Ritsen tot net onder de middel is heel handig.

HYGIËNE	Sneldrogende handdoek	92	
	Tandenborstel	12	
	Tandpasta: Happy Soap tabs	20	Superlicht en handig.
	Shampoo (in klein potje)	60	
	WC-papier (halve rol)	50	
	Stoffen zakdoeken (2 stuks)	20	

HOOFDLAMP	Petzl Tikka Core	78	
-----------	------------------	----	--

KOOKGEREI	MSR Windburner	480	Ideale brander voor 1 persoon, ik kook er ook mijn gedroogde voeding en havermoutontbijten in. Beker zit ook bij de brander.
	2 brickets in zakje	20	Ik heb er altijd twee mee voor de zekerheid.
	Mes: Opinel	44	
	Plastiek lepel	20	

DRINKEN	1 (fiets)bidon van 750ml	84	Gebruik ik vooral om mijn elektrolyten in op te lossen en extra water te vervoeren (op bivakplaats en eventueel onderweg), kan in vaatwas dus daarom hygiënischer.
	1 drinkzak met slang van 2 liter: Decathlon	106	Lichter en even sterk als duurdere merken.

ALLERLEI	EHBO incl. reddingsdeken + plastic potje met geneesmiddelen & supplementen (magnesium + ijzer)	350	Ik zorg dat ik toch op diverse scenario's voorbereid ben en zeker met pleisters en verband enkele dagen weg kan
	Zonnebrandcrème (factor 50+)	100	Gewicht hangt af van verwachte weer en hoeveel ik dus moet meenemen.
	Lippenbalsem (factor 50+)	14	
	Topokaarten	175	Gewicht afhankelijk van het aantal benodigde kaarten voor de tocht (hier 2 gerekend, ik knip ze niet op)
	Waterdichte kaartenhouder: Ortlieb	70	Daar steek ik topokaarten en reisdocumenten in.
	Spiegelpeilkompas: Silva	84	
	Smartwatch: Garmin Forerunner 965	54	Mijn belangrijkste navigatieinstrument op het terrein, er staat ook kaartmateriaal op.
	Noodbaken: Garmin Inreach	198	Ik zit nog met een oud model van Delorme die veel zwaarder is dan het nieuwe mini-model.
	Zonnebril categorie 4: Adidas Sportswear	110	Gezien ik een zonnebril nodig heb voor alle terrein en seizoenen is categorie 4 een must.
	Portefeuille (met kaarten, rijbewijs, vervoertickets, noordnummers en geld)	120	
	Balpen	6	
	Fototoestel (incl. waterdicht opbergzakje)	306	
	Smartphone	200	
	Powerbank: Anker Powercore 13.000	300	Intussen zijn de powerbanks al wat beter geworden.

GEWICHT ALLES (in gram)	10.855	Hierin zit alle materiaal, ook wat je aanhebt.
-------------------------	--------	--

GEWICHT RUGZAK (in gram)	9.015	Dit zit in de rugzak bij mooi weer.
+ Gewicht voeding (voor 7 dagen)	5.450	850 gram per dag x 6, 350 gram per dag enkel snacks x 1
+ Gewicht water (voor 1 wandeldag)	2.000	2 liter in drinkzak, ik vul onderweg bij als het warm weer is
= Totaal gewicht rugzak voor tocht van 7 dagen in autonomie	16.465	gram

OPTIONEEL			
Sandalen	Surfschoentjes Tribord	354	Voor tochten in IJsland, Scandinavië, Schotland waar rivieren doorwaad moeten worden. Ik hou mijn trail- of bergschoenen liever droog.
Waterdichte kousen	Sealskinz	54	
Wandelstijgijzers	CAMP Ice master Evo	504	Bij sneeuwvelden aan het begin van het seizoen
Pikkel	Camp Corsa	380	Als ik veel steile sneeuwvelden verwacht