

## Hoe een rugzak goed inpakken

### Stappenplan

#### 1. Wees praktisch kritisch

Het inpakken van een rugzak vergt doortastendheid. Stop met dat getwijfel, wees praktisch kritisch. Onderweg heb je geen stukje van thuis nodig, dus **sorteer en elimineer!** Hoe ruiger jij inpakt, hoe comfortabeler je reis.

#### 2. Organiseer je bagage

Deel je spullen op in verschillende zakjes/tasjes/ compressiezakjes/foudralen. Zo hou je het **overzichtelijk** en dat is handig bij het terugzoeken van je spullen. Doe soortgenoten bij elkaar. In zakje X stop je al je ondergoed, in zakje Y de vuile was en in zakje Z alle sokken. Ga je voor langere tijd weg? **Hou het luchtig**: koop waszakjes en/of -netjes. Als je alles in plastic tasjes stopt wordt het muf, gaat het stinken.

#### 3. Volg deze paktips

Alles wat je kunt **oprollen**, rol je op. Dat bespaart ruimte en het kreukt minder (als je het strak doet).

Stop toiletspullen in een toilettas. Liefst in een oprolbaar exemplaar. Flesjes, tubes, flaconnetjes hebben als nadeel dat ze kunnen gaan lekken. Wat grote kans maakt op lekken verpak je **waterdicht**.

Koop een compressiezak voor je slaapzak. Dat scheelt ruimte.

Neem zo min mogelijk reservekleding mee.

Verpak geld en waardepapieren waterdicht.

Kampeert je? Bewaar geen voedsel in je rugzak. Er zijn dieren die zich er een weg naar knagen.

Reis je in de tropen of de woestijn? Duizendpoten en schorpioenen verschuilen zich graag op donkere plekken. Geef ze geen kans.

Ga je vliegen? Hang niks aan de buitenkant van je rugzak. En nog beter: **koop een flightbag**. Zo blijven er op de band geen gespen en riempjes hangen aan andermans bagage of komt je rugzak klem te zitten op de bagageband. Heb je geen flightbag, klik de heupgordels langs de achterkant van de rugzak vast.

#### 4. Hou je aan de twee vuistregels

Hoe je je rugzak pakt is afhankelijk van je **bagage** en van het **soort rugzak** dat je draagt. Er bestaat geen allesomvattende methode die je het precieze wat en hoe voorkauwt. Er zijn wel twee vuistregels, volg ze op.

- Draag je zware spullen (bijvoorbeeld water, brandstof, tent) zo dicht mogelijk tegen je rug aan. In het **hoofdcompartiment** dus. Zorg ervoor dat het zwaartepunt van de rugzak bijna recht boven je heupen komt.
- Je moet snel bij de spullen kunnen die je onderweg wilt gebruiken. Denk aan je regenjas, water, brander enz. Alles wat er snel uit moet kunnen, stop je in de zijvakken of **bovenin** je rugzak.

## 5. Benut de compartimenten zoals het hoort

De meeste **trekkingrugzakken** zijn ingedeeld in drie compartimenten: groot bovencompartiment, ondervak (is wat kleiner) en apart bovenvakje. **Wat doe je in welk vak?**

### *Ondervak*

Stop je slaapzak in het ondervak. Afhankelijk van de grootte ervan, stop je er meerdere spullen bij. Bijvoorbeeld toiletartikelen of je vuile was.

### *Hoofdcompartiment*

Het hoofdcompartiment vul je met zware dingen, zoals: tent, kleding, brander, brandstof, voorraad eten enz. Schuif de zwaarste dingen zoveel mogelijk tegen **het rugpand** en stapel de lichtere spullen er bovenop. Denk hierbij aan spullen zoals een fotocamera, een fleecestof of waterbidon.

### *Bovenvakje*

Kleine accessoires (topografische kaarten, kompas, zonnebril enz.) stouw je zoveel mogelijk bovenin. Het bovenvakje is voor**klein en nuttig**. Stop hier nooit iets zwaars in, want daarmee verschuift het zwaartepunt naar boven, waardoor je je evenwicht sneller verliest.

## 6. Pers met je knieën

Leg je rugzak op de grond met het rugpand onder. Pers je bagagezo **plat als mogelijk**, vermijd dat er op dit moment kwetsbare voorwerpen in zitten. Sjur de **compressiebanden aan de zijkant**strak aan. Zo zorg je ervoor dat het zwaartepunt weer dicht bij je rug zit. Wees niet te voorzichtig, een goede rugzak is sterk.

## 7. Benut de lege ruimtes aan de zijkant

**Rol** alles zo klein mogelijk **op** en gebruik de lege ruimtes aan de zijkanten.

## 8. Laat niks bungelen

De verleiding om alles wat niet goed past aan de buitenkant van je rugzak te hangen kan groot zijn. Hang daar zo af en toe eens wat te drogen (een handdoek of T-shirt

bijvoorbeeld), maar laat niks bungelen. Ten eerste loopt dat niet lekker en ten tweede blijf je overal aan vast haken.

Je rugzak moet een **compact geheel** vormen. Zonder uitsteeksels en bulten.

## 9. Ingepakt, pak de rugzak op

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

---

### Do's

- Belaad je rugzak compact. Doe alles in de rugzak. Bij uitzondering bevestig je je slaapmatje bovenaan
- Pak zware spullen tegen het rugpand aan. Dat maakt dat het zwaartepunt zo dicht mogelijk bij je rug ligt.
- Zorg ervoor dat het zwaartepunt ook ongeveer in het midden ligt. Iets boven de heupgordel dus.

## Extra Inpakken - Afstel – Trekking Informatie

Om het meeste plezier van je rugzak te hebben moet je hem goed inpakken. Er is echter niet één objectief 'beste' manier. Hier is een aantal tips, gerangschikt per gebruiksdoel.

### Zware items dichtbij de rug en onderin



Het is een mythe dat je in een grote rugzak de zwaarste uitrustingsstukken altijd bovenin moet inpakken. In moeilijk terrein is het erg belangrijk dat je je evenwicht goed kunt bewaren, wat meestal beter gaat als je zwaardere items juist dicht tegen je rug en laag inpakt.

### Probeer rechtop te lopen



Probeer ondanks je **lage zwaartepunt** zoveel mogelijk rechtop te lopen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat sterk voorovergebogen lopen je aerobische vermogen vermindert, omdat je middenrif daardoor in het gedrang komt (zie Lloyd, Ray: A comparison of load carriage using two different rucsac designs with unloaded walking. MSc thesis, Leeds Metropolitan University, UK).

### Je slaapmatje

Je zware spullen laag inpakken mag dan een goed principe zijn, de onhandige vorm van sommige uitrustingsstukken gooit vaak roet in het eten. Een lange EVA- slaapmat weegt weliswaar weinig, maar neemt zomaar bijna de helft van je rugzak in. Een zelfopblazend slaapmatje bespaart volume, maar kan in de bergen makkelijk lek raken. Als alternatief

kun je overwegen een half matje mee te nemen. Op de meeste bivakplekken kun je toch niet languit liggen en voor knieën en voeten kun je andere isolatie improviseren. Steek het halve matje losjes opgerold in je rugzak, zodat dit het bovenvak als het ware isoleert.

### Pickel en ander klimmateriaal

Zolang de gletsjer nog niet in zicht is, kun je je ijsgereedschappen op de achterkant van je rugzak bevestigen. Als je gaat rotsklimmen kun je pickel en ijsbijl ook goed aan de compressieriem aan de zijkant van je rugzak vastmaken, waar ze beter bereikbaar zijn. Bovendien wordt hiermee het zwaartepunt van je rugzak dichter naar je rug gebracht, wat je evenwicht ten goede komt. In gemengd terrein steek je je ijsmateriaal bij voorkeur in holsters. En als je van ijs of sneeuw in de rotsen komt, steek je je pickel eenvoudig en snel achter je rug tussen de schouderbanden zodat hij komt te rusten in de speciaal daarvoor in het rugpand uitgespaarde sleuf.

### Stijgijzers in de Crampon Pouch



Stijgijzers laten zich net zo eenvoudig inpakken als een paar levende kreeften. Traditioneel worden ze op het topvak van de rugzak gesnoerd, maar daardoor maak je je rugzak topzwaar en wordt de klep onhandig in het gebruik. Soomige rugzakken hebben een voorvak dat speciaal geschikt is voor stijgijzers (of voor een sneeuwschep en andere toerskibenodigheden). Maar in het algemeen kun je je stijgijzers het beste in je rugzak pakken. Vergeet de rubber beschermdopjes: wie wil er met verkleumde vingers 24 punten één voor één inpakken? Gewoon de sneeuw er afkloppen en je stijgijzers in een Crampon Pouch rollen, zodat je geen last meer hebt van smeltwater en de scherpe punten.

### Aansnoeren zijcompressiebanden

In technische klimpassages -met touw en klimmateriaal in gebruik- is je rugzak relatief licht en compact. Vergeet dan niet de zijcompressiebanden aan te snoeren, waarmee je je rugzak stabiliseert, waardoor deze (en jij ook) beter in balans blijft.

### Ski's: in A-vorm of diagonaal



Als je gaat toerskiën stel je weer andere eisen aan je rugzak. Zo moet je je ski's op je rugzak kunnen dragen. Veel van onze rugzakken hebben hiervoor aan weerszijden speciale skibevestigingsbanden. Als je dat wilt verbindt je de tippen van je ski's boven je hoofd, zodat er een stabiele A-vorm ontstaat. Op andere Lowe Alpine skirugzakken kun je je ski's ook diagonaal dragen.

### Hoog zwaartepunt



Als je een grote trekkingrugzak inpakt, is je doel juist wel een hoog zwaartepunt. Je stabiliteit komt daardoor weliswaar enigszins in het gedrang (klimmers opgepast!), maar je kunt makkelijker gewoon rechtop lopen, wat je aerobische vermogen (vooral belangrijk op lange trektochten) ten goede komt (zie Lloyd). Bovendien kun je zo een groter deel van je last op je heupen overbrengen, zodat je schouders ontlast worden. Een eenvoudige manier om dit te bereiken is door je slaapzak in het ondercompartiment te dragen en vloeistoffen hoog (en dicht bij je rug) te dragen. Je Hydration Pocket zit niet voor niets op die plek!

### Slaapmatje buiten de rugzak

Ook als je op trekking gaat kun je een gesloten celslaapmatje het best buiten op je rugzak vervoeren. Waar precies, bovenop, onder of zelfs ernaast, maakt niet zoveel uit,

als je er zelf maar geen last van hebt. Zo neemt het matje geen plaats in je rugzak in en omdat het geen water kan opnemen hoef je niet bang te zijn voor een klamme nacht.

### Tent rechtop tegen de rug

Je tent kun je beter binnen in je rugzak meenemen. Vaak zitten ze in meerdere zakjes, wat het inpakken vereenvoudigt. Je pakt je tent het beste rechtop, dicht bij je rug. Zelfs als de stokken erg lang zijn, kun je ze toch binnenin meenemen door het tussenschot tussen beide compartimenten (deels) open te ritsen. Anders draag je de stokken aan de zijkant buitenop je rugzak, waar een speciaal tentstokvak en compressiebanden voorhanden zijn.

## RUGZAK AFSTELLEN

Volg de onderstaande stappen om de beste pasvorm van je rugzak te bereiken:

- Stop wat gewicht in de rugzak - liefst gelijk aan het uiteindelijke pakgewicht.
- Voordat je je rugzak opdoet, moet je eerst alle banden van het draagsysteem losmaken: de heupband, de schouderbanden, de topstabilisatiebanden en ook de stabilisatiebanden van de heupband.
- Als je rugzak een verstelbare rug heeft moet je die eerst op de **juiste lengte** instellen. Gebruik hiervoor liefst de **Lowe Alpine Torso Fit meetlat**, die in elke goede buitensportwinkel aanwezig is en waarop met behulp van een kleurcode op eenvoudige en ondubbelzinnige wijze de juiste lengte-instelling is af te lezen.
- Doe de rugzak op en sluit de heupband stevig om je heupen. Trek de schouderbanden aan tot ze lekker strak staan. Hiermee kun je de verdeling van het rugzakgewicht tussen de schouderbanden en de heupband beïnvloeden.



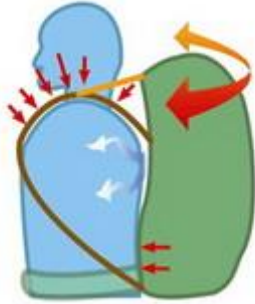
- De topstabilisatiebanden die de bovenkant van de rugzak met de schouderbanden verbinden, zijn ervoor gemaakt om de bovenkant van de rugzak ten opzichte van je lichaam te stabiliseren. Als je aan de band trekt, voel je de rugzak naar je toekomen. Trek net zo ver als je lekker vindt zitten en verander de spanning tijdens het lopen, afhankelijk van je vermoeidheid en het terrein. De hoek waaronder de stabilisatiebanden staan is niet zo belangrijk. Het gaat erom dat je voelt dat je rugzak stabiel op je rug zit en dat hij geen eigen leven gaat leiden. Verderop op deze pagina kun je meer lezen over **topstabilisatiebanden**.
- Op de grote rugzakken vind je aan beide kanten van de heupband nog een stuk band met gespen. Als je hieraan trekt, komt de onderkant van de rugzak richting heupband. Stel deze zijstabilisatiebanden zo strak af als je zelf comfortabel vindt. Hiermee wordt hinderlijk zwaaien voorkomen en wordt de lading nog beter op je heupen gezet. Je kunt de instelling onderweg naar wens veranderen. Op TFX-rugzakken met Torso Motion kun je met deze banden het dynamische karakter van de heupband teniet doen.
- Als je al deze instellingen achter de rug hebt, kun je het borstbandje vastmaken. Niet te strak! In de meeste gevallen zit dit bandje ruim vijf centimeter onder het sleutelbeen.



Het exact afstellen van de rugzak verschilt per draagsysteem. Kijk bij het betreffende draagsysteem om te zien hoe dit moet worden afgesteld:

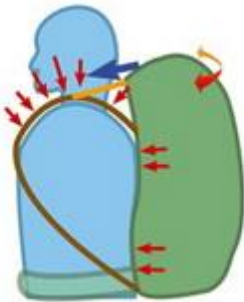
- **Afstellen van TFX**
- **Afstellen van APS**
- **Afstellen van Centro**
- **Afstellen van AdaptiveFit**

Maak alle banden eerst los



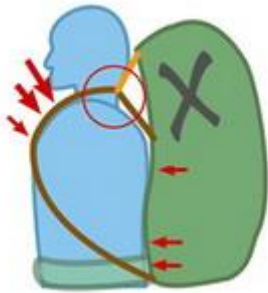
Met losse schouder- en topstabilisatiebanden komt de rugzak een beetje los van je rug. Hierdoor maak je luchtkoeling mogelijk, maar is je lading niet erg stabiel.

Aantrekken van de topstabilisatiebanden



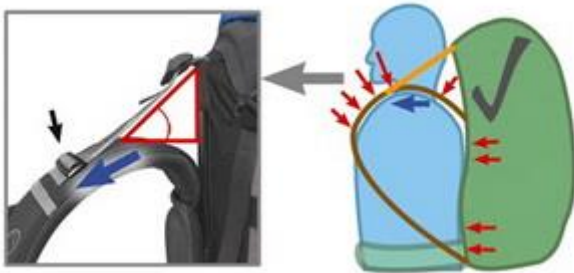
Vervolgens snoer je de topstabilisatiebanden lekker stevig aan. Nu komt de bovenkant van je rugzak dichterbij je toe en je rugzak voelt duidelijk stabiel aan. Je kunt dit positieve effect onafhankelijk van de hellingshoek van de stabilisatiebanden bereiken. NB Bij het APS-systeem, dat één centraal ophangpunt heeft, is deze stabilisatie noodzakelijk, bij het TFX-rugpand eigenlijk niet..

## Verkeerde instelling door te strak aansnoeren



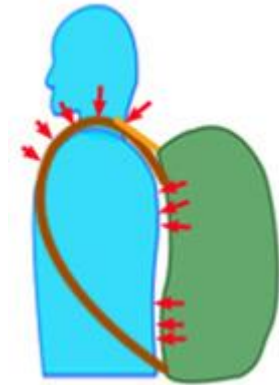
Als je de topstabilisatiebanden nog verder aansnoert, komt een groter deel van je last op de voorkant van je schouders te drukken. Dit voelt op de lange duur niet lekker aan en helpt enkel om plaatselijk even wat minder druk te voelen. Op deze manier komt er niet meer gewicht op je heupband; dat bereik je alleen door je schouderbanden losser in te stellen.

## Korte rug



Bij een kortere ruglengte hebben de topstabilisatiebanden als ze strak worden getrokken de neiging om de schouderband op te tillen. Daar kun je twee dingen aan doen: je kunt de triglidegesp naar voren schuiven, waardoor de hoek kleiner wordt (ideaal is tussen de  $30^\circ$  en  $45^\circ$  of je kunt de band door een lager geplaatste gesp voeren. Hierdoor wordt je rugzak helaas minder stabiel: hij zwaait makkelijker heen en weer. Op het TFX-systeem is de hellingshoek van de stabilisatiebanden in de laagste afstelling  $45^\circ$ , waardoor een tweede gesp niet nodig is.

## Lange rug – toch stabiel



Als je lang bent en je de grootste ruglengte-instelling moet gebruiken, hebben de topstabilisatiebanden geen enkel nut meer. Toch heb je met ons TFX-systeem altijd een stabiele rugzak, omdat de schouderbanden aan de bovenkant van de framestaven aanhechten. Trek de stabilisatiebanden nooit te strak aan, want dan kun je teveel druk op de bovenkant van je rug voelen.