

PAKLIJST berghuttentocht Zwitserland 2023 dd 25 mei 2023

Wat moet je meenemen op een huttentocht?

De uitdaging van een huttentocht begint al in de voorbereiding:

Wat neem je mee? Met de wetenschap dat je iedere kilo zelf van hut naar hut moet dragen, wil je selectief zijn in wat je meeneemt.

Wat je meeneemt, is onder andere afhankelijk van de tocht die je wil maken, het seizoen waarin je gaat wandelen en het soort hutten waarin je gaat overnachten.

Tijdens de huttentochten die ik maakte, leerde ik wat (voor mij) écht onmisbare spullen zijn en welke luxe ik me ondanks het extra gewicht wil veroorloven.

Hieronder mijn paklijst, ook geschikt voor andere meerdaagse hikes!

De kunst is om zo licht mogelijke rugzakken te krijgen.

Probeer onder een totaalgewicht van 7,5 kg te komen (inclusief water, exclusief schildersbenodigdheden).

Hoe lichter hoe beter. Ga op grammenjacht!

Kleding

Tijdens een huttentocht is het fijn als je kleding lichtgewicht en sneldrogend is en niet snel gaat ruiken. En heel belangrijk: laagjes! Zorg dat je op ieder weer voorbereid bent, van snikheet tot sneeuw en ijs. Ik neem altijd twee setjes mee en spoel iedere dag na de wandeling een setje schoon. T-shirts van merinowol zijn praktisch, omdat deze minder snel ruiken. Na de wandeling hang ik ze even uit en de volgende dag ruiken ze weer fris. In de hut is het fijn om nog een setje chill-kleding te hebben, bijvoorbeeld een lichte, losse joggingbroek of een extra shirt of vest. Maar let op: alle luxe die je jezelf veroorlooft, moet je ook de hele tocht meedragen!

Mijn kledinglijst is als volgt:

PAKLIJST berghuttentocht Zwitserland 2023 dd 25 mei 2023

- Rugzak (**40/45**liter) 40 liter heb je minimaal nodig.
- Regenhoes voor om je rugzak(of een vuilniszak in je rugzak)
- Stevige hoge wandelschoenen (categorie B of C)
- 2 t-shirts (merano) t-shirts of voor elke dag één.
- 2 thermo hemden
- 2 sweaters of truien
- 1 of 2 (afritsbare) broeken(met sneldrogende stof)
- sokken, voor elke dag een set.
- ondergoed voor elke dag
- 2 sportbeha's
- 1 softshell of (fleece)vest (evt. waterdichte hardshell i.p.v. softshell zodat je hem als regenjas kunt gebruiken)
- Regenjas (of waterdichte hardshell) poncho
- Regenbroek? Als je een poncho of een goede regenjas hebt kun je evt deze achterwege laten.
- lichte muts
- Handschoenen(dun)
- Sjaal of BUFF (allebei multi-inzetbaar!)
- evt petje
- evt. Zwemkleding (voor een duik in een echt koud bergmeer)

Voor in de hut

Ah, het huttenleven! Na een lange dag wandelen trek je je schoenen uit,

bestel je een drankje of plof je neer in één van de stapelbedden (als je geluk hebt) of op een gedeelde matraslager. Douchen is niet altijd mogelijk.

In de meeste hutten kun je wel een kopje koffie of een biertje kopen. De meeste hutten hebben een uitgebreider assortiment: van zelfgebakken taart tot een lunchpakket (± € 10, meestal bestaande uit belegd broodje, appel, reep en flesje drinken). Pinnen is niet altijd mogelijk, zorg daarom voor voldoende contant geld.

- 1 lichte (jogging)broek (ook te gebruiken als je afritsbroek vies/nat is)

PAKLIJST berghuttentocht Zwitserland 2023 dd 25 mei 2023

- evt. 1 extra t-shirt/hemdje (ook handig als pyjama)
- evt. 1 extra vest/trui
- evt. sokken of slippers (maar meestal zijn er ook Crocs of slippers in de hut aanwezig)
- lichte ruime (katoenen)lakenzak + kussensloop(liefst ademend)
- Oordopjes tegen lawaai
- Handdoek (lichtgewicht en sneldrogend)
- Zaklamp of hoofdlamp nvt.
- Contant geld(ca 75 euro per persoon/dag in de bergen)
- Tasjes om je spullen te categoriseren (liefst stof, plastic kraakt teveel)
- evt. Klein spelletje (vb. kaartspelletje zonder het doosje, maar in de hutten liggen soms ook spelletjes)
- evt. Boek/e-reader (vb. een dwarsligger, lichtgewicht boeken), puzzelboekje
- evt. Oordopjes om muziek te luisteren
- evt. Theezakjes of klein flesje limonadesiroop, als je een keer iets anders wil dan water
- evt. stukje touw (te gebruiken als waslijn, reserveveters)

Toiletpullen

De belangrijkste tip: mini's! Bij iedere drogist kun je wel toiletartikelen in klein formaat scoren. En dan heb ik het niet alleen over vloeistoffen, maar ook over een tandenborstel, wc-papier of een haarborstel.

Een andere handigheid: toiletpullen zijn multi-inzetbaar. Zo kun je je shampoo ook als zeep of wasmiddel gebruiken, en is aftersun ook geschikt als gezichtscrème of bodylotion.

- Kam (lichter dan een borstel)
- Scheerspullen
- Tandborstel
- Tandpasta(halve tube)
- Zonnebrand (factor 30 of 50 voor een paar dagen, UV is groot op deze hoogte)

PAKLIJST berghuttentocht Zwitserland 2023 dd 25 mei 2023

- Aftersun
- Deodorant
- Lippenbalsem met UV-bescherming
- Toilet papier of papieren zakdoekjes, is er wel in de hutten
- Biologisch afbreekbare shampoo/zeep(voor een paar dagen)
- (Reserve)lenzen
- Lenzenvloeistof
- Lenzenbakje
- Bril
- Tampons/maandverband
- Medicijnen (paracetamol, ibuprofen, eigen medicijnen)
- evt. Zeepvelletjes/wasblaadjes
- evt. Gezichts crème
- evt. Voeten crème
- evt. Handgel
- evt. Nagelschaartje of vijl
- lippenbalsum

Tijdens het wandelen

Iedere ochtend het avontuur tegemoet, met achter iedere bocht nieuwe uitzichten... bergwandelen is heerlijk! Zorg ervoor dat je altijd voldoende eten en drinken bij je hebt. Ik vind het altijd fijn om hier voor een beetje luxe te gaan: naast alle hard- en fruitkeks (voedzame koeken, waarvan fruitkeks het meest smaakvol zijn) neem ik ook altijd wat chocola of vers fruit mee. Dat betekent extra gewicht, maar geloof me: nergens smaakt dit zo lekker als bovenop een bergtop, na een flinke klim! Hou er rekening mee dat niet alle hutten goed bereikbaar zijn, en vers groente en fruit dus tot luxeproducten behoren.

- Waterzak (minimaal 1,5 liter) of fles water
- (inschuifbare) Wandelstokken(tegengaan mogelijke knieproblemen, extra stabiliteit)

PAKLIJST berghuttentocht Zwitserland 2023 dd 25 mei 2023

- Zonnebril
- Plastic zakken
- Zakmes
- Lunch(krijg je in de hutten) alleen de eerste dag)
- Tussendoortjes (droge worst, noten, gedroogd fruit, repen, druivensuiker, zoute drop)
- evt. Chocola(kun je ook in de hutten kopen), vers fruit of rauwkost
- evt. Pakjes sinaasappelsap ter afwisseling van water

Oriëntatie en veiligheid

- Wandelkaart (1:25.000 of 1:50.000)reisorganisator
- Aluminium reddingsdeken, reisorganisator
- Fluitje, reisorganisator
- EHBO-setje (blaren(pleisters), klein schaaftje, sporttape, bandage, snelverbanden, gaasjes)reisorganisator
- Telefoonnummers en adressen
- evt. extra wandelkaart op een app
- evt. kompas, reisorganisator

Overig

- Paspoort
- Pinpas
- Kopie belangrijke papieren/zorgpas
- reisverzekering voor wintersport
- evt. Rijbewijs
- evt. Creditcard
- Telefoon
- Oplader telefoon, splitter
- evt. Camera + oplader + SD-kaartjes
- evt. Powerbank (evt. op zonne-energie)
- evt. Pen + papier

PAKLIJST berghuttentocht Zwitserland 2023 dd 25 mei 2023

Overig

Schildersbenodigdheden worden door de reisorganisatie verstrekt en worden verdeeld over eenieder. Ca 1 kg.