

REISWIJZER

GOED VOORBEREID OP PAD MET SNP



INHOUD

I. VOORBEREIDING

p. 4

Trainen
Reisverzekering
Hond mee op reis

II. UITRUSTING

p. 6

Wandelschoenen
Wandelsokken
Kleding
Muts en handschoenen
Bescherming tegen de zon
Rugzakken
Wandelstokken
Paklijst

III. OP REIS

p. 15

Eten en drinken onderweg
Wandeltechniek
Tochtvoorbereiding
Start vroeg
Tijdsbepaling
Stijgen
Dalen
Wandelen onder bijzondere omstandigheden
Dieren

IV. VEILIG OP REIS

p. 21

Weersomstandigheden
Voorbeelden van lastig terrein
Kies een route die jouw niveau niet overstijgt
Verdwalen
Hygiëne
Reisziekte en jetlag
En als het toch mis gaat
Ongedierte

V. ORIËNTATIE

p. 32

Kaart
SNP kaartmateriaal
SNP routebeschrijving
SNP Reis app
Kompas
GPS

VI. DUURZAAM OP REIS

p. 35

VII. HANDIGE LINKS

p. 36



Binnenkort ga je met ons mee op wandelreis. Misschien tel je de dagen inmiddels af. We geven je groot gelijk. Wandelen is een geweldige manier van reizen. Je bent lekker actief in de buitenlucht bezig, ontdekt plekken die je op een andere manier niet snel zou vinden, maakt onvergetelijke herinneringen en komt met frisse energie weer thuis.

SNP-wandelreizen zijn er in alle soorten en maten, voor zowel de beginnende als geoefende wandelaar. Welke reis jij binnenkort met ons gaat maken, weet dat een wandelreis om een goede voorbereiding vraagt. Zelfs al heb je je vakantie bij SNP Natuurreizen geboekt en nemen wij je veel geregeld uit handen. Actieve vakanties kosten nu eenmaal het nodige voorwerk. Dat is niet alleen leuk (voorpret!), maar het behoedt je tijdens je wandelreis ook voor onaangename verrassingen.

Begin daarom ruim voor vertrek met je voorbereiding, zodat je genoeg tijd hebt om alles goed te regelen. Denk bijvoorbeeld aan goed ingelopen schoenen en een passende rugzak als je reis daarom vraagt, breng je conditie op peil en besteed aandacht aan papierwerk zoals reispapieren, benodigde vaccinaties en eventuele inreisbeperkingen. En als je dan toch bezig bent, zorg dan ook dat je reisverzekering is afgestemd op jouw vakantiebestemming en de activiteiten die je gaat ondernemen.

Maar er zijn meer dingen die je kunt doen, voor én tijdens je reis. In deze wandelreiswijzer geven we antwoord op de meest voorkomende zaken.

Heb je na het lezen nog vragen of twijfel je ergens over? Bel, app, of mail ons, we helpen je graag veilig op weg!



I. VOORBEREIDING

Misschien is het de eerste keer dat je een meerdaagse wandeltocht gaat maken. Of heb je al de nodige wandelervaring en kies je nu voor een zwaardere tocht. Eén ding is zeker, een wandelvakantie is echt anders dan een wandeling in je vertrouwde omgeving.

1. Trainen

Het is een cliché, maar een goed begin is het halve werk. Echt! Door vooraf te trainen en je conditie te verbeteren, vergroot je het plezier tijdens je wandelvakantie. Bovendien zorgt een goede conditie voor extra veiligheid, want je houdt meer energie over voor eventuele onverwachte situaties. Bouw je conditie op door te sporten, dat kan gewoon in de sportschool, en begin daarnaast ruim voor vertrek met het wandelen van langere afstanden. Draag tijdens je wandeltraining de schoenen die meegaan op reis. Gebruik je al jaren dezelfde stappers? Controleer dan of het profiel nog goed is.

Leestip:

Ben je een beginnende wandelaar? In [dit artikel](#) geven we je een paar belangrijke tips om goed op pad te gaan.

Webshop:

Minder blessures, optimaal genieten. Tijdens [de wandeltraining van Op Pad](#) leer je hoe jij je het beste fysiek kunt voorbereiden op een meerdaagse wandeltocht en krijg je na afloop een persoonlijk trainingsplan mee naar huis.



2. Reisverzekering

Sommige mensen vinden een reisverzekering overbodig omdat hun ziektekostenverzekering ook medische kosten in het buitenland dekt. Voor het avontuurlijke karakter van veel van onze reizen is ook een aanvullende dekking nodig. Die dekt de kosten van verlies en/of beschadiging van bagage en geneeskundige kosten tegen kostprijs. Maar een goede reisverzekering dekt ook buitengewone kosten als repatriëring of reddingskosten per helikopter tegen kostprijs, en alle verdere geneeskundige kosten. Dat doen zeker niet alle ziektekostenverzekeringen. Wij adviseren dan ook om altijd een reisverzekering af te sluiten. Dat kan heel simpel bij je boeking. SNP werkt hiervoor samen met A.S.R. verzekeringen.

Annuleringsverzekering

Ziekte, ongeval, ernstige gebeurtenissen thuis of in de familie; het kan allemaal net voor je reis gebeuren. In dat geval zorgt een annuleringsverzekering voor restitutie van de reissom. Bij repatriëring tijdens de reis is het mogelijk om via de annuleringsverzekering eventueel een deel van de reissom terugkrijgen.

Kijk voor meer informatie over de soorten verzekeringen, voorwaarden en dekkingen op [Verzekeren - Goed verzekerd op reis met A.S.R. Verzekeringen | SNP.](#)

3. Hond mee op reis

Het liefst wil je je fijnste wandelmaatje ook meenemen op je vakantie. Dat snappen we! Bij een aantal SNP-wandelreizen mag je hond mee op reis mits je dat vooraf bij je reservering hebt aangegeven. Kijk voordat je vertrekt op [licg.nl – Invoereisen per land – Europa](#) wat de voorwaarden voor het reizen met een hond in een bepaald land zijn. Zo moet je hond in alle landen binnen de EU tegen rabiës (hondsdolheid) ingeënt zijn. Soms is bijvoorbeeld een bepaalde inenting of een muilkorf in het openbaar vervoer ook verplicht. Houd er ook rekening mee dat je hond tijdens wandelingen aangelijnd blijft in verband met de aanwezigheid van vee en/of wild. Zorg ervoor dat je je ruim van tevoren hebt ingelezen, zodat je alvast passende maatregelen kunt nemen. Je voorkomt zo dat je ter plekke voor onaangename verrassingen komt te staan!

En ook je viervoeter moet werken aan zijn conditie voordat hij met jou op pad kan, dus samen trainen is een must (én gezellig!)



II. UITRUSTING

Buitensportwinkels hangen vol rugzakken, kleding, schoenen en ander materiaal om je wandeltocht zo aangenaam mogelijk te maken. Wat je nodig hebt is afhankelijk van je reisbestemming, het landschap, de weersomstandigheden en het soort tocht dat je gaat maken. Laat je daarom goed adviseren! Wij geven je alvast een paar tips over de aanschaf en het gebruik van de juiste uitrusting.

1. Wandelschoenen

Een open deur, maar een geslaagde wandelvakantie begint toch echt bij een paar goede wandelschoenen. Wandelschoenen beschermen je voeten tegen vuil, vocht, kou en harde ondergrond zonder dat ze de normale afwikkeling van je pas verstoren en de veerkracht beperken. Een wandelschoen moet sterk, comfortabel en waterdicht zijn. Het type schoen is vooral afhankelijk van het landschap waarin je gaat wandelen.

Welke schoen?

Wandelschoenen zijn er namelijk in verschillende soorten en maten. Een handige, veel gebruikte indeling is het ABCD-systeem. Schoenen die in categorie A en B vallen, zijn de echte (berg)wandelschoenen. C- en D-schoenen zijn zwaardere modellen en worden voornamelijk gebruikt door alpinisten. Voor een wandelvakantie heb je deze echt niet nodig.

A-schoenen

A-schoenen zijn het lichtst. Deze zijn geschikt voor zomerse wandeltochten op goede paden. De zool is redelijk flexibel. De schoen biedt de enkels weinig steun. In eenvoudig terrein, en als je geen zware rugzak draagt, is dit model het meest comfortabel.

B-schoenen

B-schoenen zijn iets zwaarder, hebben een hogere schacht en een stevigere zool. Op ruigere paden, in rotsachtig terrein en/of als je met een zware rugzak loopt, biedt dit model je meer ondersteuning, grip en houvast.

Tussenvormen

Er zijn natuurlijk ook nog allerlei tussenvormen, zoals de 'Mids' met een halfhoge schacht en de flexibele zool van een A-schoen. Of schoenen speciaal voor trailrunners (hardlopen in de bergen). Sportsandalen met een stevige profielzool zijn vooral fijn voor kortere wandelingen of voor het doorwaden van riviertjes. Het nadeel van sportsandalen is dat ze je enkels niet ondersteunen en je voeten niet tegen stenen en takken beschermen.



Waterdicht

Vaak kun je kiezen tussen een model met of zonder een waterdicht membraan, zoals bijvoorbeeld Gore-Tex. Het voordeel van zo'n membraan is dat je schoen waterdicht is. Een schoen zonder een waterdichte tussenlaag ademt nog altijd beter dan een schoen met een 'ademend' en waterdicht membraan (lees: voelt minder warm aan). Een schoen van leer kun je overigens ook zelf tijdelijk waterdicht maken door in te smeren met een (bijen)wax.

Tenslotte

Je ziet het, er valt genoeg om voor te kiezen. Maar wat voor de één een fijne wandelschoen is, is voor de ander juist oncomfortabel. Welke schoenen je ook kiest, het belangrijkste is dat ze goed passen. Hou hierbij in ieder geval de volgende adviezen in gedachten:

- Begin in ieder geval met een maat groter dan je normale schoenmaat. Je voeten worden in de loop van de dag namelijk iets dikker en ook dan moet de schoen comfortabel aanvoelen.
- Pas de schoen met (wandel)sokken. In sommige winkels hebben ze speciale passokken bij de hand.
- Zet je voet stevig vast in de hak van de schoen en veter hem dan dicht. Controleer of je tenen vrij kunnen bewegen. Ook bij het afdalen mogen de tenen de voorkant niet of nauwelijks raken.
- Je voet moet zo min mogelijk schuiven tijdens het wandelen en je hiel mag niet op en neer gaan. Daardoor ontstaan blaren. Over spelbrekers van een fijne wandelvakantie gesproken...

Laat je in de buitensportwinkel uitgebreid voorlichten en vertel wat je van plan bent. Moderne wandelschoenen moeten meteen lekker zitten, je hoeft ze niet in te lopen.

Heb je nog prima wandelschoenen, maak dan een paar weken voor vertrek een flinke wandeling om te kijken of je schoenen nog lekker zitten en geen zwakke plekken vertonen. Het komt regelmatig voor dat schoenen die langere tijd niet zijn gebruikt, spontaan uit elkaar vallen na een uurtje lopen.

Controleer vooraf ook vooral de zool van je schoenen. Deze mag niet teveel profiel hebben verloren, want daarmee raak je je grip in lastig terrein kwijt. Het is overigens niet altijd nodig om meteen nieuwe schoenen te kopen als de zool is versleten. Bergschoenen kun je bijvoorbeeld prima een tweede leven geven door ze te laten verzolen bij een gespecialiseerde schoenmaker. Doe dit vooral ruimschoots op tijd!





NB. Wandelschoenen voor tropische gebieden

Sommige bomen in het regenwoud hebben flinke doorns. Voor wandelen in de tropen zijn daarom hoge schoenen van stevig materiaal het beste. Maar draag geen leer: dat is te warm en gaat in het vochtige klimaat snel schimmelen. Schoenen van bijvoorbeeld canvas zijn een betere keus: het is stevig maar dun, neemt weinig water op en droogt vrij snel. Het nadeel is dat zulke schoenen minder steun bieden aan de enkels. In het regenwoud is het vaak erg modderig. Kies dus voor schoenen met een goed profiel. Rubberlaarzen zijn ideaal voor wandelen in het regenwoud. De dikte van de zool en het rubber geven voldoende bescherming tegen doorns en stenen, en je kunt ze met blote voeten dragen.

NB. Wandelschoenen voor woestijngebieden

Voor wandeltochten in de woestijn zijn stevige schoenen van canvas het meest geschikt. Bedenk dat de ondergrond in de woestijn zeer warm en ook stenig kan zijn. Dikke zolen, voldoende steun en een goede grip is daarom ook van belang bij de schoenkeuze voor dit terrein. Hoge, goed sluitende schoenen voorkomen het continu scheppen van zand. Je kunt je vast voorstellen dat zand in je schoenen vreselijk is om mee te lopen. Sandalen zijn dan ook ongeschikt.

Leestips:

Op zoek naar nieuwe stappers? Op Pad testte [zes paar lage wandelschoenen](#) en [zes paar hoge bergwandelschoenen](#) voor dames en heren.

10 vragen en antwoorden over [lage wandelschoenen](#)

2. Wandelsokken

Goede wandelsokken kunnen blaren voorkomen. Ze helpen de huid van je voet droog te houden en nemen transpiratievocht op. Wol en katoen zijn hiervoor minder geschikt. Een goede wandelsok is vaak van kunstvezels gemaakt, dikwijls voorzien van een extra laagje dat vocht opneemt.

Tip! Probeer eens dunne ondersokken te dragen met daaroverheen goede, dikke wandelsokken. Samen zorgen ze voor schokdemping, vullen onvolkomenheden in de pasvorm van je schoen op en absorberen transpiratievocht.

Tip2! Heb je tijdens het wandelen last van kramp in de kuiten of tenen of worden je tenen dik tijdens het wandelen, probeer dan eens te wandelen met compressie-sokken. Je ziet ze steeds vaker op de sportafdeling in de winkel in allerlei leuke kleuren en ze helpen dit soort klachten te voorkomen.

Tropensokken

Maak jij een wandelreis in de tropen? Weet dan dat er speciale tropensokken bestaan. Ze zijn gemaakt voor gebieden waar het zeer warm is en waar je om uiteenlopende redenen (comfort, bescherming, blaren) toch sokken wilt dragen. De speciale combinatie van materialen zorgt voor een extra goede vochtregulatie en voor het afgeven van de warmte.





3. Kleding

Naar welke bestemming je straks ook vertrekt, kies liever verschillende dunne kledingstukken die je over elkaar aan kunt trekken, dan alleen één dikke trui of jas. Dat komt door de isolerende werking van de lucht tussen de verschillende lagen. We noemen dit het laagjessysteem. Meestal begin je met veel laagjes en naarmate de dag vordert en je het warmer krijgt, trek je een laagje of meerdere laagjes uit. Om tijdens een regenbui of een pauze juist weer een laagje aan te trekken. Door deze aanpak heb je het nooit te koud of te warm en kun je je steeds weer aanpassen aan de omstandigheden en ben je ook op elk weertype voorbereid.

Drie-lagen-systeem

- De eerste laag bestaat uit technische onderkleding van bijvoorbeeld merinowol, die geen vocht absorbeert en transpiratievocht snel naar buiten afvoert. Dit is vooral belangrijk tijdens een rustpauze of bij plotselinge kou. Katoen is minder geschikt.
- De tweede laag bestaat uit één dikke of meerdere dunne truien van bijvoorbeeld fleece. Fleece is soepel, licht en ook nog eens makkelijk te wassen. Zolang het droog weer is, volstaan de onderkleding en de tweede laag. Zweet verdampt zo gemakkelijk. Ook voor broeken geldt dat over het algemeen de combinatie van thermisch ondergoed samen met een waterbestendige en goed ademende (eventueel afritsbare) broek genoeg is voor alle buitensportactiviteiten. We raden je met klem af om een spijkerbroek te dragen. Deze wordt snel nat en zwaar, en droogt slecht.
- De derde laag gebruik je bij slecht weer. Deze bestaat uit een wind- en waterdichte, ademende jas en broek. Als je vaker op pad gaat of wandelt met wind en regen dan is het echt de moeite waard om een jas en broek van materialen als Gore-Tex of MPC aan te schaffen. Een gewoon regenpak ademt slecht en voelt gauw zweterig.

Wandekleding voor de tropen

Wanneer je naar de tropen reist spelen de zon, warmte en een hoge luchtvochtigheid een rol bij je kledingkeuze. Rond de evenaar schijnt de zon met zijn UV-stralen dwars door kleding heen. Hiervoor bestaat speciaal UV-werend materiaal dat ook nog comfortabel, sterk en luchtig is. Neem niet al te veel kleding mee, maar genoeg om een aantal dagen zonder het te hoeven wassen door te komen. Houd er rekening mee dat in veel tropische gebieden de luchtvochtigheid hoog is, waardoor je veel zal zweten en kleding nauwelijks droogt na het wassen. Bedek je hoofd met een hoed, pet of sjaaltje.

De juiste kleding voorkomt veel steken van insecten. Een lange broek, sokken en een overhemd met lange mouwen zijn echter niet prettig als het tropisch heet en vochtig is. Muggen prikken dwars door kleding heen als die dun is, of bij dikkere kleding als het strak tegen de huid zit. Alleen katoen, wol of linnen kan je inspuiten met DEET; doe dit nooit bij synthetische stoffen, leer, plastic (zonnebril), vinyl en verf. Er bestaat ook geïmpregneerde kleding voor de tropen, die vele wasbeurten mee gaat en lang goed blijft. Sowieso trekt lichtgekleurde kleding muggen minder aan.

Wandekleding voor woestijngebieden

Kijk eens naar de kleding van de lokale bevolking in woestijngebieden. Zij dragen vooral lange gewaden en wijde doeken, ook om het hoofd. Het is belangrijk dat de kleding bedekt tegen de zon en luchtig is, zodat er een isolatielaag ontstaat die de warmte buiten houdt en een hogere luchtvochtigheid heeft dan de buitenlucht. Het lijkt overdreven maar ook in het rulle zand van de woestijn komen gamaschen van pas. Ze voorkomen dat je schoenen tijdens het lopen steeds zand scheppen. Nadeel, het kan een zweterige bedoeling worden.

Leestips:

Meer weten over [wandelbroeken](#)?

Meer weten over [onderkleding](#)?

Meer weten over [regenjassen](#)?





4. Muts en handschoenen

Reis je naar een koudere bestemming, zoals bijvoorbeeld IJsland, de Alpen of Scandinavië, neem dan voor de zekerheid een muts en handschoenen mee. Het weer kan plotseling omslaan. Ja, ook in de zomer. Gamaschen zorgen er niet alleen voor dat er geen sneeuw in je schoenen komt, maar ze zijn ook fijn wanneer je door vulkanische gebieden met gruis loopt. Ze houden je voeten droger in hoog, nat gras. Goed om te weten, gamaschen hebben alleen zin in combinatie met hoge of halfhoge wandelschoenen.

5. Bescherming tegen de zon

Als je iets niet wil dan is het zonnebrand of een zonnesteek. Een goede zonnebril met een hoge UV-absorbatie is van groot belang voor het beschermen van je ogen tegen de schadelijke werking van de zon. Zorg bovendien voor zonnebrandmiddel en lippenbalsem met factor 30 of hoger en voor de bescherming van je hoofd en je nek neem je een hoed, petje of sjaal mee.

6. Rugzakken

Tijdens een langere wandeling sjouw je al gauw van alles mee. Een regenjas, een lunchpakket, een waterfles, een landkaart; je weet tenslotte nooit of het van pas kan komen. Een goede rugzak is dan ook must.

Dagrugzakken

De naam zegt het al. Deze rugzakken zijn bedoeld voor tochten van maximaal één dag. Het volume varieert van 20 tot 30 liter. Voldoende voor een lunchpakket, een extra jas en een EHBO-setje. Een rugzak van waterafstotend materiaal is prettiger dan een losse regenhoes.

Leestip:

Meer weten over dagrugzakken? [In dit artikel](#) geven we je antwoorden op 10 vragen over dagrugzakken.

Trekkingrugzakken

Deze rugzakken die geschikt zijn voor een meerdaagse tocht. Het draagcomfort is bij deze heel belangrijk. Essentiële onderdelen bij het draagsysteem zijn de heupgordel, de schouderbanden en de lengte van het frame. De kwaliteit van de heupriem is het belangrijkste, want niet de schouders maar juist de heupen moeten het meeste gewicht dragen. Schouderbanden en een frame van het juiste formaat voorkomen schouder-, nek- en rugklachten. Het is dus handig om veel te passen en je rugzak goed af te (laten) stellen. Het strakgespannen net aan de achterzijde, waardoor de rugzak niet in contact komt met je rug, voorkomt een bezwete rug.

Tip! Lopen met een zware bepakking? Laat je heupen het werk doen. Doe de rugzak om en trek de heupriem strak aan. Trek daarna pas de schouderbanden aan. Als de schouderbanden al strak staan voordat je de heupriem hebt aangetrokken, rust er te veel gewicht op je schouders. Wil je weten hoe je je rugzak het beste omhangt? Lees dan [onze tips](#).

Rugzak inpakken

Verdeel het gewicht in je rugzak om het dragen comfortabel te houden. De vuistregel is om het zwaartepunt zo hoog mogelijk en zo dicht tegen de rug aan te houden als mogelijk, doe lichte zaken dus onderin. Goed ingepakt? Dan loop je vanzelf goed rechtop. Kijk ook zeer kritisch naar de inhoud. Met een te zware rugzak wandel je echt niet fijn. Met tien kilo op je rug is het nog prettig, daarboven wordt het vervelend. Hang zo mogelijk niets los aan de buitenkant: dat rammelt en slingert en kan blijven haken. Stop spullen voor onderweg bovenin of in de zijvakken zodat je er makkelijk bij kan. Een rugzak is helaas nooit volledig waterdicht. Verpak je spullen daarom het liefste in plastic zakken of in speciale 'stuffbags'.



7. Wandelstokken

Wandelstokken kunnen handig zijn om je evenwicht te bewaren of om je knieën te ontlasten tijdens een afdaling. Uitgangspunt is dat je een tocht kiest die je ook zónder stokken kunt lopen. Als je evenwichtsgevoel te slecht is voor smalle paadjes, gaat een wandelstok je namelijk niet redden. Je moet er ook rekening mee houden dat stokken in de weg kunnen zitten, bv. bij klauterstukjes of gladde trajecten waar je af en toe een hand of beide handen vrij moet hebben. Leer vooral goed met stokken om te gaan, alleen dan kun je er optimaal van profiteren. Kortom: een wandelstok is een persoonlijke keuze.

Neem je wél stokken mee, zorg dan altijd dat ze verstelbaar zijn. Want als je ze niet nodig hebt, kun je ze inschuiven ('telescopisch') of inklappen en passen ze makkelijk in of op je rugzak. Bovendien zijn verstelbare stokken veel makkelijker in je bagage op te bergen. De prijzen van wandelstokken verschillen overigens enorm. De prijs zegt uiteraard iets over de kwaliteit van de stok, maar ook over het materiaal. Titanium en carbon zijn zeer lichte en sterke materialen, maar het maakt de stok ook een stuk duurder. Aluminium stokken zijn goedkoper.

Leestip:

Wil je weten waar je op moet letten als je wandelstokken koopt? We geven antwoord op [de 10 meest gestelde vragen](#)

Paklijst

Voor een uitgebreide paklijst voor je wandelvakantie verwijzen we je graag naar [onze website](#).





III. OP REIS

Zorg dat je altijd uitgerust en met een goede conditie op reis gaat. Warme en soepele spieren krijg je met een warming-up en cooling-down. Het is fijn om daarmee te starten voordat je aan je wandeltocht begint. En nee dat is niet suf, maar juist verstandig! Zorg ook voor de inwendige mens en neem voldoende eten en drinken mee. Neem geen onnodige risico's en loop niet boven je niveau van fitheid en ervaring. Zoek een alternatief bij lange routes als het weer verslechtert of je merkt dat je conditie niet voldoende is.

Wandeltips

1. Eten en drinken onderweg

Je energiebehoefte stijgt snel tijdens een lange wandeling. Verwen jezelf daarom elke pauze met extra versnaperingen en een lunchpakket. Mueslirepen, chocolade, koeken, noten of gedroogd fruit vullen je energietekorten gauw bij.

Genoeg drinken is nog belangrijker dan eten. Met voldoende vocht houdt je lichaam de lichaamstemperatuur in stand en voert het afvalstoffen uit de stofwisseling af. Neem tijdens een tocht minstens 1 à 1,5 liter water mee per persoon. Thee, koffie of soep uit een thermoskan is erg lekker onderweg. Drink voordat je dorst krijgt. Bij een dorstgevoel is het lichaam al bezig op alle plaatsen vocht te onttrekken. Hoofdpijn na een wandeltocht betekent vaak dat je te weinig gedronken hebt.



Let op: Water uit de natuur is vaak fris en lekker, maar kan besmet zijn met bacteriën die heftige diarree veroorzaken. Hoog in de bergen en in afgelegen wildernisgebieden is het water vaak nog wel drinkbaar. Maar neem daarbuiten, en vooral zodra mensen en vee in beeld komen, geen risico's. Neem dus water mee of kook het onderweg minstens 10 minuten.

Webshop:

Met de Grayl heb je in een paar seconden schoon drinkbaar water, waar ook ter wereld. Te koop via de [webshop van Op Pad.](#)

2. Wandeltechniek

De techniek leren beheersen is een kwestie van veel doen en enkele aanwijzingen opvolgen. Wandelpaden zijn er in alle soorten en maten en kunnen dus ook ruig en onregelmatig zijn. Hierdoor vragen ze meer van je concentratie dan wanneer je op verharde wegen in vlak landschap loopt. Kijk goed waar je je voeten neerzet. Vooruit kijken tijdens het lopen helpt om in een regelmatig tempo te blijven lopen.

Ritme tijdens het lopen is heel belangrijk. Continu versnellen en vertragen kost veel meer energie dan in hetzelfde tempo doorlopen. Volg je ademhaling: loop zodanig dat je genoeg adem overhoudt om te praten met reisgenoten. Neem bij een steiler stuk kortere passen zodat je het ritme kunt volhouden. Het is niet slim om in hoog tempo te lopen en om de haverklap een korte pauze te maken. Wandel liever anderhalf uur door en pauzeer dan wat langer. Zo verdeel je je energie en geniet je extra van de omgeving.



3. Tochtvoorbereiding

Het is raadzaam en leuk met de SNP-routebeschrijving of de SNP Reis app alvast de wandeling te bekijken en een dagplanning te maken. Hierbij gaat het om de lengte, opbouw en zwaarte van de tocht, eventuele moeilijkheden, geschatte tijdsduur, mogelijke pauzepunten en het voorspelde weer. In geval van slecht weer of mogelijke problemen bekijk je alvast de uitwijkmogelijkheden. Check vooraf de weersverwachting en pas je kleding hier op aan.

4. Start vroeg

Vertrek het liefst 's morgens vroeg. In warme periodes is het dan nog aangenaam koel en in berggebieden blijf je meestal het onweer voor. Op warme dagen in de bergen kan er namelijk warmte onweer optreden, meestal in de middag. Zorg dat je ruim voor die tijd binnen bent. Je hebt voldoende tijd om te pauzeren en extra reservetijd voor als het tegenzit. Informeer mensen wat je routeplannen zijn voordat je op pad gaat. Lukt het niet om in alle vroegte te vertrekken, plan dan tijdens je wandeling 's middags een flinke siësta in.





5. Tijdsbepaling

Het is moeilijk om de duur van een wandeltocht precies te bepalen. Met de afstand en het hoogteverschil kan je de horizontale en verticale looptijd bepalen. Samen vormen die de totale looptijd. Neem als richtlijn in bergachtig gebied een gemiddelde loopsnelheid van 4 kilometer per uur. De hoogteverschillen haal je uit de hoogtelijnen of de hoogteaanduidingen bij markante punten op de kaart of uit de SNP Reis App. Reken 15 minuten extra voor 100 meter stijgen en dezelfde tijd voor 200 meter dalen. In de beschrijving van onze reizen lees je onder 'activiteit' welke afstanden, hoogteverschillen, soort terrein en paden je kunt verwachten met daarbij een geschatte wandeltijd zonder pauzes. We raden aan om na ongeveer een uur/anderhalf uur wandelen een pauze in te lassen en minstens één langere pauze in de tocht op te nemen. Plan geen pauze vlak voor een steil of lastig stuk. Na een rustmoment moet je dan meteen gaan klimmen en kom je vaak moeilijk in je wandelritme.

6. Stijgen

In heuvelachtig of bergachtig landschap is stijgen natuurlijk zwaarder dan wandelen over vlak terrein. Pas je tempo hierop aan en concentreer je op je ademhaling. Maak de uitademing langer dan de inademing en probeer in een rustig tempo te stijgen. Bij een echt steil stuk is zigzaggend klimmen minder vermoeiend dan recht omhoog lopen. Ook bij het horizontaal oversteken van een steile helling geldt: niet naar de berg toe hangen. Zet de meeste druk op het been aan de dalkant.

7. Dalen

Je verwacht het misschien niet, maar dalen is vaak vermoeiender dan stijgen. De zwaartekracht vraagt om blijvende concentratie. Natte stenen en rotsen kunnen erg glad zijn. Blijf dus alert. Het is belangrijk om een rustig wandeltempo aan te houden. Het beste is om kleine pasjes te maken met je knieën gebogen en daarbij met je dijbeenspieren de klappen op te vangen. Tijdens het stijgen probeer je zoveel mogelijk rechtop te blijven lopen, dat geeft de meeste stabiliteit en grip. Veel mensen neigen ertoe naar de berg te gaan hangen als het steiler wordt. De druk op de schoenzolen neemt dan af waardoor je makkelijker uitglijdt. Je tenen laat je altijd naar beneden wijzen, zet je voet niet dwars op de helling zetten. Let op bij het oversteken van een nat grasland. De modder en aarde vullen snel het profiel van je schoenzolen, waardoor die hun grip verliezen.

8. Wandelen onder bijzondere omstandigheden

Beken en rivieren

De beste plek om een beek of rivier over te steken is een combinatie: waar die het meest ondiep is en de stroomsnelheid het zwakst. Dat is meestal in het brede deel van de rivier. Probeer in de ochtenduren over te steken. De waterstand is dan in de bergen het laagst, omdat er nog geen sneeuw en ijs gesmolten is. Houd altijd je schoenen aan om grip te hebben en je voeten te beschermen. Neem kleine pasjes en tast eerst de bodem af voordat je met je volle gewicht erop steunt. Oversteken met een rugzak om vereist extra concentratie. Maak altijd de heupriem los en de draagriemen losser. In geval van nood gooi je dan de rugzak makkelijk af, waardoor je beweeglijk blijft. Steek je een rivier of beek over in een vlak landschap in warme gebieden dan kan je deze ook doorwaden met stevige sandalen, zodat je schoenen droog blijven.

Regenwouden

In regenwouden wandel je meestal niet alleen maar over bestaande paden. Het is daarom uiterst belangrijk dat je altijd contact houdt met andere groepsleden. Verlies elkaar niet uit het oog, want je verdwaalt snel in de groene wereld van het woud. Maak goede afspraken wie voor loopt en wie als laatste. Loop voorzichtig en kijk goed waar je je voeten zet. Het is vaak modderig en slangen hebben een schutkleur. Draag altijd hoge schoenen.

Woestijnen

Ook voor woestijnen geldt dat je meestal niet over paden loopt. Continu contact met je reisgezelschap is essentieel om verdwalen te voorkomen. Maak goede afspraken wie de groep afsluit. Loop langzaam en kijk uit voor slangen, schorpioenen en soms venijnige doornstruiken op het pad.



9. Dieren

Een gewaarschuwd mens telt voor twee. Blijf uit de buurt van loslopende honden, vermijd oogcontact en loop rustig weg bij dreiging. Wees ook alert op signalen van loslopend vee (koeien, paarden, schapen, geiten), vooral in de periode als er jonge dieren zijn en/of als er een mannetje loopt. Loop er met een grote boog omheen en houd het gedrag van de dieren in de gaten. Twijfel je, wacht tot de dieren verder van je af lopen. Loop nooit tussen een moeder en haar jong door.

Houd de volgende basisregels in acht:

- Houd afstand waar mogelijk. Als er een dier op het wandelpad staat, loop er dan met een grote boog omheen als dit veilig kan.
- Voer en aait nooit (ook al zijn ze nog zo nieuwsgierig).
- Loop nooit tussen het jonge dieren en de moeder door. Moeders beschermen hun kleintjes.
- Loop en praat rustig. Maak geen onnodig lawaai, het dier kan hiervan schrikken.
- Houd de hond aan een korte lijn en houd afstand. Laat de lijn los als een dier op de hond afkomt. De hond is sneller dan het dier en redt zich wel. Ga niet voor de hond staan en til hem niet op! Je eigen veiligheid is hier belangrijker.
- Als het vee onrustig wordt en begint te stampen of te brullen, verlaat dan rustig de wei. Ga niet rennen en keer het dier niet je rug toe.
- Sluit altijd de hekjes als je een weide betreedt of verlaat.

In mediterrane landen kom je soms honden tegen. De Dazer kan uitkomst bieden. De Dazer werkt met een ultrasoon geluid. Een piep die wij niet kunnen horen maar honden wel. Honden vinden dit heel vervelend en druipen snel af. Een alternatief is het maken van een gooibeweging (alsof je een steen gooit). Honden zijn dan over het algemeen ook snel weg.



IV. VEILIG OP REIS

Hoe leuk het ook is te wandelen, wees je ook bewust welke gevaren en risico's er eventueel op de loer kunnen liggen. Problemen tijdens een wandeling kunnen ontstaan doordat je je oriëntatie kwijtraakt, door slechte weersomstandigheden en lastig terrein of een combinatie van dit alles.

1. Weersomstandigheden

Vooraf in de bergen, maar ook in regenwouden en de woestijn kan je te maken krijgen met extreme weersomstandigheden. Problemen die zich hierbij voordoen zijn vaak oplosbaar voor wie ze tijdig onderkent en weet hoe te handelen. Weet wat te doen tijdens:

Hitte

Extreme hitte kan wandelaars in gevaar brengen als het lichaam te veel vocht en zout verliest en de thermische regulatie van slag raakt. Probeer bij extreme hitte vooral 's ochtends vroeg of na de ergste hitte te wandelen. Houd de huid en het hoofd bedekt en blijf veel drinken.

Zware regenval

Bij zware regenval wordt de ondergrond al gauw modderig en glad. Het is belangrijk om in dat geval met volle concentratie en rechtop te lopen, zodat je lichaamsgewicht op de hele voetzolen drukt. De schoenen houden dan maximale grip. Het profiel van de schoenen kan door modder opgevuld raken en grip verliezen. Wees hierop bedacht. Zware regenval vermindert het zicht. Blijf daarom als groep goed bij elkaar en houd contact. Ook kan de temperatuur, met name in de bergen, snel dalen. Blijf daarom in beweging en zorg dat je voldoende warme, wind- en waterdichte kleding draagt (zie drie-lagen-systeem). Bij zware regenval kunnen voorheen kabbelende beekjes snel veranderen in woeste rivieren. Verlaat rivierbeddingen als het weer omslaat.





Donder en bliksem

Onweer is zeer indrukwekkend, maar als het je overvalt niet prettig. Luister of vraag altijd naar de weervoorspellingen voordat je op pad gaat. Onweer kondigt zich van tevoren aan en is te herkennen aan een zwoele lucht en drukkende windstiltes, snelgroeiende wolken in de vorm van een bloemkool, en soms muggenzwermen. In de bergen ontstaat onweer meestal later in de middag. Probeer daarom vroeg op pad te gaan om voor het onweer op je bestemming aan te komen.

Je kunt zelf berekenen hoe ver het onweer is verwijderd. Tel het aantal seconden tussen een bliksemflits en het rollen van de donder, deel het door drie en je weet ongeveer hoeveel kilometer het onweer nog weg is. Bij tien seconden of minder tussen flits en donder is het onweer gevaarlijk dichtbij.

Veilig bij onweer

Bliksem kan, naast directe inslag, ook overslaan van een door bliksem getroffen object naar iets ernaast. Er kunnen aardstromen ontstaan, waarbij de hoge spanning van vlakbij ingeslagen bliksem door de aardbodem stroomt. Hooggelegen plaatsen, zoals toppen, bergruggen en hoge bomen zijn gevoelig voor inslag. Daal bij onweer tijdens een bergwandeling zo snel mogelijk af en blijf uit de buurt van water: dit geleidt stroom erg goed. Schuil niet onder een overhang vanwege gevaar voor overspringende aardstromen. Blijf minstens drie meter van een wand weg en leg metalen voorwerpen zoals wandelstokken van je vandaan. In een auto of berghut ben je veilig voor bliksem.

Ben je net aan de rand van een bos, loop dan een stuk het bos in. Schuil echter niet onder de hoogste boom en ook niet te dicht bij een stam, om overslag te voorkomen. Om elektrische schokken van aardstromen te voorkomen moet het contact met de bodem minimaal zijn. Ga daarom gehurkt met de voeten bij elkaar zitten.

Meer weten over het weer?

Volg een korte cursus Weerkunde [via Op Pad](#)



2. Voorbeelden van lastig terrein

Het kan voorkomen dat je op lastig terrein stuit en er geen duidelijk wandelpad meer is. Padloos terrein, dat van jou tredzekerheid vraagt. Als beginnende wandelaar kun je onaangenaam verrast worden als je in dit soort terrein terechtkomt, zeker bij slecht weer met weinig tot geen zicht. Begin er dus alleen aan als je voldoende wandelervaring hebt en de weersvoorspellingen gunstig zijn. Wanneer je een rivier moet overstreken raden we je aan om deze niet over te steken wanneer het water hoger is dan kniehoogte (behalve bij bruggen en loopstenen). Zelfs rivieren waar het water lager staat moeten voorzichtig doorwaad worden. Houd er rekening mee dat de conditie van wegen en pad snel kan veranderen door veranderde weersomstandigheden. Ga alleen verder als je de route veilig kan vervolgen.

3. Kies een route die jouw niveau niet overstijgt

Belangrijk is dat je begint met een route die het liefst iets onder jouw niveau ligt, zodat je een reserve hebt bij een onvoorziene situatie. Je moet dus altijd over voldoende uithoudingsvermogen beschikken om de route uit te lopen. Daarnaast mag er onderweg geen 'blokkade' optreden. Met een blokkade bedoelen we dat je, zonder dat er sprake is van een ongeluk, niet meer in staat bent om de route te vervolgen. Je kunt niet verder doordat er bijvoorbeeld problemen ontstaan met oriëntatie of doordat het terrein zelf te lastig is om je door voort te bewegen of een combinatie van die factoren.

4. Verdwalen

De stelregel om nooit te verdwalen is: op het pad blijven. Dat pad begint en eindigt altijd ergens. Ga je van het pad af, onbekend terrein in, dan is de kans groot dat je uiteindelijk de weg kwijtraakt. Je kan je beter voortdurend blijven oriënteren - met behulp van de kaart en markante herkenningspunten in het landschap - dan ineens te moeten bepalen waar je bent. Kijk ook af en toe eens achterom. Mocht je de weg kwijtraken en moeten terugkeren, dan herken je beter waar je vandaan komt. Met een GPS kunt je regelmatig 'herkenningspunten' maken om in noodgevallen op terug te vallen. Check ook af en toe de SNP REIS app of je nog op de aangegeven route loopt.

Bij mist, zware regenval of sneeuwval wordt de oriëntatie veel slechter. Kennis van kaart, kompas en mogelijk GPS is dan noodzakelijk, vooral in de bergen en onontgonnen terrein. Tijdens mist geldt nog sterker: blijf op het pad. Ga terug als je het pad niet meer volgt. Ben je onverhoopt toch verdwaald, ga dan terug naar het punt dat je als laatste herkende. Vanaf hier probeer je de draad weer op te pakken of besluit je terug te keren.

Voor wandelingen door gebieden zonder paden, zoals woestijnen, regenwoud, toendra en poolgebieden geldt vanzelfsprekend dat kennis van kaart, kompas en mogelijk GPS onmisbaar is. In groepen is voortdurend (oog)contact tussen de leden essentieel om niet te verdwalen. Maak in een groep goede afspraken over wie als eerste en wie als laatste loopt.

5. Hygiëne

Je voorkomt veel maag- en darmproblemen op reis, met name in de warmere delen van de wereld, door extra aandacht te schenken aan de hygiëne ter plekke. De belangrijkste regels zijn:

- Was je handen goed na gebruik van het toilet en voor het koken en eten.
- Drink genoeg water, thee, vruchtensap en dergelijke dranken. Vraag of het water uit de kraan gedronken kan worden.
- Pas op met ijsblokjes, die zijn niet altijd gemaakt van drinkwater.
- Was groenten en fruit in schoon water. Ben je niet zeker van de waterkwaliteit, kook het dan eerst. Fruit kan je beter zelf schillen.
- Eet geen rauw of halfrauw vlees zoals tartaar, of rauwe schelpdieren.
- Zorg dat je voedsel tegen vliegen is beschermd.

6. Reisziekte en jetlag

Misselijkheid, duizeligheid, braken, slaperigheid en transpiratie bederven de pret. Het kan goed vervelend zijn om tijdens ieder transport ziek te worden. Maar er bestaan een aantal doeltreffende geneesmiddelen tegen reisziekte. Deze moeten alleen wel tijdig voor vertrek worden ingenomen, en niet pas wanneer de eerste tekenen van reisziekte opkomen.

Een aantal trucjes die kunnen helpen:

- Reis steeds in het meest stabiele deel van het vervoermiddel: vooraan in de auto of de bus, tussen de vleugels van het vliegtuig of in het midden van een schip.
- Speel geen spelletjes en lees niet tijdens de trip.
- Eet met regelmatige tussenpozen kleine porties, drink voldoende, maar wees matig met alcohol en cafeïne houdende dranken.
- Zorg dat je voldoende frisse lucht krijgt en sluit je ogen, of kijk juist ver voor je uit naar de horizon. Die is namelijk stabiel en rustig.

Het tijdsverschil tussen de plaats van vertrek en aankomst verstoort soms het slaap-waakritme: de jetlag. Pas je ritme zo snel mogelijk aan. Daarvoor is het soms nodig om de eerste avond ondanks je vermoeidheid op te blijven, of te eten op momenten dat je geen honger hebt. Het is soms lastig om te doen, maar je zal sneller over problemen als slecht slapen, verminderde concentratie en opspelende darmen heen zijn. Voldoende drinken tijdens een vlucht is een absolute noodzaak. De luchtvochtigheid in vliegtuigen is erg laag, waardoor je snel uitdroogt. Beweeg tijdens de reis regelmatig om problemen met de bloedcirculatie in de benen te voorkomen. Voorkom alcohol in het vliegtuig: dit drijft alleen maar vocht af.

En als het toch mis gaat

Als het toch mis gaat, is het nuttig om iets te weten over enkele EHBO-handelingen en typische buitensportziekten. De onderstaande informatie is niet bedoeld als vervanging van een EHBO-cursus.

EHBO-setje

Welke wandeltocht je ook gaat maken, neem altijd een EHBO-setje mee in je dagrugzak. Hierin zitten in ieder geval pleisters, gaas, sporttape, verband, schaartje, eventueel blarenpleisters, paracetamol en een reddingsdeken.

Zorg verder voor een opgeladen telefoon (smartphone) met de telefoonnummers van reddingsdiensten in je contacten opgeslagen. Houd er rekening mee dat je niet overal in de bergen, woestijn en onherbergzaam gebied bereik zult hebben. Daarom is een fluitje of zaklamp slim. In het geval van een noodsituatie kun je hiermee signalen afgeven. Het alpiene noodsignaal bestaat uit het zes keer per minuut regelmatig geven van een signaal.

Tip! Kijk op [EHBO-set één en meerdaagse tochten](#) voor meer informatie over de inhoud van je EHBO set.



Wat te doen bij ongevallen

De meeste ongevallen gebeuren op een onverwacht moment. Iemand verstapt zich, valt, raakt onderkoeld of oververhit. Het belangrijkste is; raak niet in paniek, probeer meer problemen te voorkomen en gebruik je gezonde verstand. Breng de gewonde naar een veilige plek, bekijk de ernst van de verwonding en verleen eventueel eerste hulp. Bedenk daarbij wel dat het verlenen van hulp zonder gedegen kennis riskant kan zijn. Probeer op eigen kracht naar een hulppost te komen of probeer te bellen. De meest ervaren medereiziger haalt hulp. Laat duidelijk weten waar je bent aan de hand van een kaart of GPS-coördinaten.

Laat nooit een slachtoffer alleen, ook niet als je slechts met z'n tweeën bent. Probeer hulp te krijgen via de mobiele telefoon of met het alpine noodsignaal: dus zes keer met korte tussenpozen een geluids- of lichtsignaal en dan één minuut niets. Herhaal dit enkele malen. Je kan roepen, op een fluitje blazen of een lichtsignaal of ander teken geven. Een ontvanger geeft antwoord met driemaal een signaal met korte tussenpozen. Komt een helikopter overvliegen? Maak dan met bovenstaande tekens duidelijk of je wel of geen hulp wilt.

Hoe je erachter komt welke familie en vrienden je moet bellen wanneer de zieke niet meer aanspreekbaar is, lees je [hier](#).

Blaren

De beste manier om blaren te voorkomen is op pad gaan met ingelopen schoenen en goed passende wandelsokken. Controleer de eerste wandeldag na een à twee uur of er rode plekken ontstaan op je voeten en plak die af met sporttape.

Toch blaren? Doe en laat het volgende:

Laat een blaar zoveel mogelijk dicht, plak hem alsnog af. Prik een blaar alleen wanneer hij door zijn formaat in de weg zit. Gebruik bij doorprikken een steriele naald (verhitten) en maak de blaar vooraf schoon met ontsmettingsmiddel. Als het vocht uit de blaar is, ontsmettingsmiddel erop doen en afdekken.

Verrekkingen en verstuikingen

Een verrekte enkelband is heel vervelend. Een verstuiking doet pijn en laat het weefsel zwellen. Als het gewricht nog kan bewegen is een breuk over het algemeen uitgesloten. Neem rust en koel het gewricht minstens twintig minuten met sneeuw, ijs of water om zwellingen tegen te gaan. Het liefst met de schoen aan, omdat de zwelling dan niet verder uit kan zetten en de schade niet verergert (mocht er sprake is van een breuk).

Snij- en schaafwonden

Om ontsteking te voorkomen, laat je de wond het beste schoonbloeden. De wond reinigt zichzelf op die manier. Ontsmet de wond daarna met ontsmettingsmiddel (Betadine-jodium) en dek de wond af met een steriel gaasje en Hansaplast of een pleister.

Bloeding

Leg de gewonde neer, met het bloedende lichaamsdeel omhoog. Als het kan leg je de benen hoger dan het hoofd. Stelp de bloeding door de wond af te dekken en circa vijf minuten druk uit te oefenen. Als het bloeden niet stopt, zwachtel dan opnieuw in. Niet te strak, want dan stopt de bloedsomloop in de rest van het lichaamsdeel. Alles moet zo schoon en steriel mogelijk gebeuren. In de praktijk zijn in de buitenlucht weinig steriele doeken te vinden. Gebruik dan het liefste een kledingstuk van de gewonde zelf.

Uitputting

Slaperigheid, blauwe lippen, duizelingen, zwart voor de ogen: allemaal symptomen die niet bij een gezonde vermoeidheid maar bij uitputting horen. Uitputting ontstaat door gebrek aan conditie, het weer en onvoldoende eten en drinken. Hier geldt slechts deze remedie: goed uitrusten en goed eten en drinken. Vooral zout en zoet.



Neem op grote hoogte een goed isolerende thermosfles mee met thee met suiker of soep. Drink niet alleen water, maar meng er iets van limonade (poeder) doorheen. Uitputting en uitdroging liggen dicht bij elkaar. Gebruik ORS bij ernstige uitputting. Een goede indicatie voor vochttekort is de kleur van je urine. Is die erg donker, dan heb je te weinig gedronken.

Maag- en darmklachten

Veel drinken is het advies, denk aan bouillon, thee, eventueel een zoutoplossing. En neem bijvoorbeeld Norit tabletten in.

Eet voorzichtig, in eerste instantie bananen en droog brood (bij voorkeur wit) en breidt dat uit met puree, gekookte groenten, een omelet of gestoofd vlees.

Indien noodzakelijk i.v.m. transport kan een stopmiddel zoals Imodium helpen, maar uitzieken en veel drinken is beter. Raadpleeg bij ernstige en aanhoudende klachten een arts.

Onderkoeling en bevriezing

Bij onderkoeling daalt de lichaamstemperatuur tot onder de normale 37 graden C.

Preventie is belangrijk. Zorg voor droge, warme kleding zoals een muts en handschoenen, een goede conditie en voldoende eten en drinken. Houd ook altijd weer en wind in de gaten.

Onderkoeling kent verschillende fasen en gaat van kou en klappertanden, via een verlaagd bewustzijn tot bewusteloosheid. Zorg (zeker in het begin) voor een beschutte en warme omgeving (warm drinken helpt) en laat de zieke zoveel mogelijk bewegen. Warm bij ernstigere onderkoeling eventueel op met je eigen lichaamswarmte. Bij ernstige onderkoeling dient het slachtoffer zo snel mogelijk medische hulp te krijgen. Verwarm dan hooguit van binnenuit (warme vloeistoffen) en niet van buitenaf.

Bevriezing komt ook in gradaties en loopt van een witte, harde en koude huid tot aan zwarte verkleuringen van de huid en blaren. Verwijder kleding rondom de bevroren huid en warm de huid op door het tegen warme lichaamsdelen te houden. Warme drank helpt ook hier. Bij ernstige bevriezing is zo snel mogelijk medische hulp noodzakelijk. Eventueel kan het bevroren lichaamsdeel in lauwwarm water gehouden worden (pas hier wel mee op, dit is erg pijnlijk!).

Zonnebrand, zonnesteek en hittestuwing

Zo pijnlijk als kou kan zijn, zo heftig kan het lichaam reageren op de kracht van de warmte en de straling van de zon. Hoog in de bergen levert de zon al snel meer UV-straling dan onze huid aankan. In de bergen en op reflecterende sneeuwvelden is de zonnestraling zelfs bij mist en bewolking nog sterk. Vanaf het begin goed insmeren - ook oren, neus en nek - met zonnebrand factor 50+ en beschermende lippenbalsem opsmere voorkomt verbranding.

Een dag in de zon met onbedekt hoofd en nek ontregelt je temperatuurcentrum, waardoor je een zonnesteek krijgt. Een zonnesteek gaat vaak samen met hittestuwing. Vooral als je langere tijd zwoegt in een dik pak kleding. Ons lichaam kan de oplopende warmte niet meer kwijt en reageert met rode en warme huid, hevig zweten, hoofdpijn, snelle pols, verwardheid, onzeker lopen, pijnlijke spieren, misselijkheid en flauwvallen. Pak het probleem meteen aan: ga uit de zon, zorg voor verkoeling, trek kleren uit, drink koele dranken en vul zouten aan met bijvoorbeeld zoute drop, gezouten noten of ORS. Een hitteberoerte is te voorkomen met goed ademende kleding, voldoende ventilatie, voldoende eten en drinken, en door de tijd te nemen om jezelf aan te passen aan de nieuwe omstandigheden. Bedek je hoofd en nek altijd met een petje en/of sjaaltje.

Sneeuwblindheid

Overmatig UV-licht irriteert niet alleen de huid maar ook het oogslimvlies. Sneeuw weerkaatst het licht en vergroot dit effect. Een donkere, goede zonnebril - bij voorkeur een gletsjerbril die ook het licht van de zijkant tegenhoudt - absorbeert het UV-licht en voorkomt veel ellende. Sneeuwblindheid doet pijn en voelt aan alsof je zand in je ogen heb: ze gaan tranen en het oogwit wordt meestal rood. Blijf bij sneeuwblindheid in het donker en leg eventueel koude kompressen op je ogen - afgekoelde theezakjes kun je hier ook prima voor gebruiken. Vermijd de eerste dagen zonlicht.



Ongedierte

Beten van insecten en slangen

De beten van de meeste insecten zijn irritant maar ongevaarlijk. Alleen een allergische reactie kan gevaarlijk zijn. Houd hiermee rekening bij het samenstellen van je reisapotheek. Producten met DEET (N,N-diethyl-m-toluamide) zijn zeer effectief tegen muggen. DEET wordt op de huid aangebracht en werkt afhankelijk van de concentratie drie tot acht uur. Het is echter erg giftig: het kan bij inslikken gezondheidsproblemen geven, en jonge kinderen en zwangere vrouwen moeten terughoudend zijn het te gebruiken.

De kans op een slangenbeet is klein. Slangen zijn over het algemeen banger voor de mens dan de mens voor hen. In Europa zijn geen slangen waarvan een beet direct levensgevaarlijk is. Mocht je gebeten worden, doe dan zo min mogelijk. Houd het lichaam zoveel mogelijk in rust en ga naar een dokter. Probeer als het kan de slang te fotograferen. Het helpt een arts bij het vinden van het juiste antiserum.

Teken

Bij wandelingen door de natuur is de kans op een tekenbeet groot. Teken zien eruit als bruin- zwarte platte spinnetjes, tussen de een en drie millimeter groot. Ze leven voornamelijk in bossen, heidegebieden, struiken en hoog gras. Ze hebben een voorkeur voor plekken waar de huid dun of warm en vochtig is, zoals in liezen, knieholten, oksels en op de buik.

Controleer je lichaam en dat van kinderen altijd na een wandeling op teken. Vaak kruipen de diertjes dan nog rond op zoek naar een geschikte plek om zich vast te bijten. Dood de teek door ze tussen twee nagels plat te drukken. De beste manier om een tekenbeet te voorkomen, is door contact met hoog struikgewas en hoog gras te vermijden. Draag bij voorkeur dichte schoenen en lange kleding. Smeer eventueel de onbedekte huid in met een muggenolie met DEET (diethyltoluamide). Leer hoe je een teek op een veilig manier moet verwijderen om zo de ziekte van Lyme te voorkomen.

Meer informatie vind je op: <https://www.oppad.nl/alles-over-teken> en www.weekvandeteek.nl

Bedwants

Niet het leukst om over te schrijven, maar de bedwants lift helaas graag mee in de bagage, kleding en schoenen van reizigers en je kan ze dus tegenkomen in hotelkamers, ook al is de kans hierop klein. Bedwantsen dragen geen ziektes maar zijn vooral irritant en je kan er maar beter voor gewaarschuwd zijn mochten ze toch je vakantie komen verpesten. Ze komen voor in alle soorten accommodaties, zowel in de meest luxe als eenvoudige hotels. De bedwants gebruikt zijn steeksnuut om 's nachts bloed te zuigen. Vervolgens ontstaan er rode bultjes die veel weg hebben van muggenbulten. Eventueel kunnen zwellingen en rode vlekken ontstaan. Ze kunnen in principe overal op het lichaam prikken, maar benen zijn hun favoriet. De beten kunnen erg jeuken en dit kan een aantal dagen aanhouden. De huid goed met water en zeep wassen en eventueel een zalf of lotion gebruiken om de jeuk te verzachten. Niet openkrabben in verband met infectiegevaar. De rode vlekjes zijn pas na enkele weken volledig verdwenen. Om te voorkomen dat je de bedwantsen meeneemt naar je volgende hotel of naar huis kan je je bagage het beste niet op de grond zetten. Bedwantsen vind je namelijk vooral op de vloer en in plinten.



V. ORIËNTATIE

Wanneer je van buitensport houdt en je graag de natuur ingaat, kan je niet zonder middelen om je ter plekke goed te oriënteren. Omdat je je reis bij SNP hebt geboekt ontvang je de route in de SNP Reis app. Bij de meeste reizen kan je ook gebruik maken van een SNP-routebeschrijving en kaartmateriaal. Naast deze navigatiemogelijkheden raden we je aan om ook een goede wandelkaart van de omgeving aan te schaffen, zodat je je goed kan oriënteren waar je die dag loopt. Naast een wandelkaart kan een kompas, hoogtemeter of een GPS ook heel handig zijn om goed en veilig je weg te vinden.

Tip: Gebruik de SNP routebeschrijving en/of de SNP Reis app samen met een kompas, kaart en telefoon en weet hoe je deze moet gebruiken.

1. Kaart

Een goede kaart is noodzakelijk voor die momenten waarop de bewegwijzering het laat afweten of plots de mist opzet. Bestudeer de kaart vóór en tijdens je tocht, zodat je weet waar je bent. Herkenningpunten die je onderweg tegenkomt, kan je vergelijken met de gegevens op je kaart. Als je de kaart pas pakt als je de weg zoekt, is het moeilijk om uit te vinden waar je bent.

Aanschaf wandelkaart

De wereld verandert snel. Soms bestaan paden op de kaart niet meer of staan nieuwe paden er nog niet op. Een officiële wandelkaart moet daarom zo recent mogelijk zijn bijgewerkt. Handig om te weten wanneer je er een gaat aanschaffen. De schaal van de kaart is ook van belang: een schaal van 1:100.000 is minder gedetailleerd dan een schaal van 1:25.000. Op zo'n gedetailleerde kaart staan de kleinste paadjes en veel herkenningpunten zoals beekjes of een ruïne. Dit vergemakkelijkt de oriëntatie tijdens de tocht. Om te wandelen zijn 1:25.000 of 1:50.000 geschikte schalen.

Hoogtelijnen geven in het platte vlak van de kaart het reliëf van het landschap weer. Ze verbinden alle punten met dezelfde hoogte. Hoe dichter hoogtelijnen bij elkaar staan, hoe steiler het terrein is. Bij vlakke gebieden met weinig hoogteverschil liggen de hoogtelijnen ver uit elkaar. Deze lijnen zeggen veel over de wandelroute: loopt deze bijvoorbeeld evenwijdig aan een hoogtelijn dan stijgt of daalt het pad daar niet. Kruist de route de hoogtelijnen, dan is het klimmen of dalen.

Met behulp van de legenda en hoogtelijnen is het mogelijk om van tevoren in te schatten hoe de tocht eruit zal zien: door licht glooiend bosrijk heuvellandschap, of juist veel stijgen en dalen door ruig berglandschap.

2. SNP kaartmateriaal

SNP laat eigen kaarten maken gebaseerd op de gegevens van Openstreetmap (www.openstreetmap.org). Dat heeft een aantal voordelen, want zo worden op onze eigen kaarten de SNP-routes duidelijker aangegeven. Daarnaast laten we alle overbodige informatie weg, wat de te lopen route nog overzichtelijker maakt. Onze kaarten tonen alleen essentiële informatie, zoals bergtoppen, bebouwing, sommige POI (Points of Interest), water en hoogtelijnen. Ook bevatten ze GPS-waypoints als je de route op een GPS hebt gedownload.

3. SNP routebeschrijving

De routes in de reisbeschrijving loodsen je van het ene goed herkenbare punt naar het volgende: de waypoints. Daarbij wordt steeds de afstand vanaf het beginpunt genoemd. Deze punten zijn ook op de kaart weergegeven, zodat je hierop kan zien waar je bent. Ze hebben een code die bestaat uit een twee-letterige landenaanduiding en een viercijferig volgnummer. Bijvoorbeeld: NL0123.

Geregeld is het begin- en eindpunt van de tocht niet gelijk aan de accommodatie. Dit komt omdat SNP, vanwege de vaak kleinschalige onderkomens, per overnachtingsplaats meerdere accommodaties kan reserveren. De tochten beginnen en eindigen daarom bij voorkeur op een voor iedereen makkelijk te vinden punt, zoals een plein, station of kerk. De tijdsduur die bij de activiteit is opgegeven gaat uit van een gemiddeld wandeltempo en is exclusief pauzes. Het vinden van de weg met de routebeschrijving gaat het beste als je enkele regels vooruit leest: wat is het volgende punt en hoeveel kilometer is dat nog? Na hoeveel meter komt de volgende aanwijzing?

Bij de zogenaamde App Only reizen loop je je route via de SNP Reis app en ontvang je van ons geen aparte routebeschrijving.



4. SNP Reis app

Bij de meeste wandelreizen kan je de route ook eenvoudig volgen via onze eigen SNP Reis app op je smartphone of tablet. Geen gedoe meer met papier maar eenvoudig de route volgen via het beeldscherm en/of aan de hand van gesproken aanwijzingen. Het enige dat je voor vertrek moet doen is de app downloaden, op je telefoon of tablet installeren en de downloadcode van je reis invoeren. Vanaf dan staan alle routes voor je reis, inclusief offline kaartmateriaal, op je smartphone of tablet en ben je klaar om te gaan. Let op: na het invoeren van de snelkoppeling heb je 60 dagen toegang tot de gegevens van je reis.

Tip: Kijk op onze website bij de FAQ of download de uitgebreide uitleg voor meer informatie over de SNP Reis app.

5. Kompas

In principe is de wandelkaart samen met de routebeschrijving en/of de SNP Reis app voldoende om op het juiste pad te blijven. Een kompas ondersteunt de oriëntatie bij mist of in dichtbegroeid terrein. Neem je een kompas mee, zorg dan dat je weet hoe deze werkt voordat je hem echt nodig hebt.

Tip: Een goed basisartikel over het gebruik van het kompas vind je [hier](#).

6. GPS

Heb je een GPS, dan download je de gegevens van de reis via de SNP Reis app. Dit zijn in de meeste gevallen tracks en/of waypoints, de bovengenoemde goed herkenbare punten dus, die te gebruiken zijn als extra ondersteuning bij de wandelkaart en routebeschrijving. Je vindt op Mijn SNP een extra toelichting op onze GPS-gegevens en het gebruik ervan.

Webshops:

Wil je meer leren over navigeren met bijvoorbeeld de GPS of wil je gebruik leren maken van kaart en kompas dan raden we je een cursus aan die SNP Natuurreizen via Op Pad aanbiedt. Leuk en leerzaam! Kijk voor alle cursussen op [Cursussen, routes en meer - Op Pad webshop](#)

VI. DUURZAAM OP REIS

Je weet natuurlijk dat wij een enorme liefde voor de natuur hebben. Dat zie je terug in onze reisprogramma's, de activiteiten, de keuze van overnachtingsplekken en het vervoer. We compenseren je volledige reis en dus reis je met ons CO2-neutraal. Maak als reiziger het verschil en draag ook op de plek van bestemming een steentje bij aan een zo klein mogelijke voetafdruk.

Wij geven je graag een paar tips:

1. Neem je afval mee

Duurzaam reizen is niet ingewikkeld. Gebruik ook als je op reis bent je gezonde verstand en maak dezelfde keuzes als thuis. Vermijd waar mogelijk plastic verpakkingen, laat geen rommel slingeren en neem je afval tijdens een wandeltocht mee.

2. Maak gebruik van openbaar vervoer

Maak ter plaatse zoveel mogelijk gebruik van het openbaar vervoer of deel bijvoorbeeld een taxi met anderen. Je te voet of per fiets van A naar B verplaatsen is natuurlijk nog beter voor het milieu.

3. Ga zoveel mogelijk lokaal eten en drinken

Steun zoveel als mogelijk de lokale ondernemers. Ga je uit eten, kies dan voor kleine restaurants met lokale gerechten. Koop duurzame souvenirs op de markt, in kleine winkeltjes of bij particulieren die zelfgemaakte streekproducten verkopen. Je koopt niet alleen iets waar veel liefde, tijd en aandacht aan is besteed, maar je draagt ook bij aan de lokale economie.

4. Neem een hervulbare waterfles mee

Hoe aantrekkelijk het op een zomerse dag misschien ook is om een flesje drinken in een supermarkt te kopen, het is beter om je eigen hervulbare waterfles mee te nemen.

5. Wees zuinig op elektra- en waterverbruik

Ook op je bestemming is het een goed idee om bewust om te gaan met elektra- en waterverbruik. Zet daarom de airco, verlichting en eventuele andere elektrische apparaten uit wanneer je je hotelkamer verlaat. Laat de waterkraan niet onnodig openstaan en gebruik het liefst een biologisch afbreekbare zeep onder de douche. Hiermee ontlast je de lokale waterzuivering.

De ontwikkeling en slagingskansen van duurzaam toerisme hangt ook af van de keuzes die jij als reiziger maakt. Wil je meer lezen over SNP en onze missie als het gaat om duurzaam reizen? Ga dan naar: [Verantwoord op reis met SNP](#)



VII. HANDIGE LINKS

SNP Naturreizen

Wat neem ik mee op wandelvakantie

- [Goed voorbereid de bergen in](#)

Wandelen met bagagevervoer

- [Wandelen met bagagevervoer](#)

GPS of smartphone?

- [GPS of smartphone](#)

Op Pad

Op Pad schrijft regelmatig over de uitrusting die je nodig hebt tijdens een wandeltocht. Op deze pagina's vind je alle test- en achtergrondartikelen over:

- [Wandelschoenen](#)
- [Wandelskleding](#)
- [Wandelaccessoires](#)
- [Rugzakken](#)

Workshops en cursussen

SNP organiseert via Op Pad diverse interessante cursussen waarmee je je kunt voorbereiden op je bergwandeling (o.a. kaart en kompas, weerkunde, EHBO tijdens een wandeltocht). Meer informatie vind je op <https://shop.oppad.nl/>