



— Hoofdstuk 1 —

outdoor

KENNIS	VROEGER	TECHNIEKEN
BUSHCRAFT	GEZONDHEID	WOODCRAFT

BUSHCRAFT

OUTDOOR



**WOODCRAFT
BUSHCRAFT
WILDKAMPEREN**

De kunst om in de vrije natuur voor jezelf te zorgen, was ooit van het grootste belang, maar is nu ver van ons afgedreven. Tijd om daar verandering in te brengen.

STADSMENS

Honderdduizenden jaren hebben mensen het moeten doen met wat ze in hun omgeving aantreffen. Ze maakten schuilplaatsen van takken, twijgen en bladeren. Ze wisten welke planten ze konden eten, welke er geschikt waren om stevig touw van te maken en welke plantensappen helend werkten als je ze op een pijnlijke wond smeerde. En bovenal wisten ze overal en altijd vuur te maken. Om je aan te warmen, iets snel bij te drogen, het ondrinkbare drinkbaar mee te maken en om zwijgend naar te kijken.

Deze technieken hebben we nu niet meer nodig, en mede daardoor zijn we ze voor een groot deel vergeten. De kennis en de waardering voor de natuur, en de kunst voor jezelf te zorgen buiten de bewoonde wereld, zijn met name van de stadsmens ver afgedreven.

WOODCRAFT

De term woodcraft is afkomstig van Ernest Thompson Seton. Hij richtte een jeugdorganisatie op rond de vaardigheden van de Amerikaanse indianen. Woodcraft was de basis van de padvinderversenigingen in Europa. De term bushcraft komt uit Australië, en is bekend geworden door Ray Mears, die een populaire televisieserie op de BBC had.

MENSELIJKHEID

De term bushcraft is oorspronkelijk een term die gebruikt werd voor overlevingstechnieken in de bush van Australië. In het Nederlands zou je het kunnen vertalen als 'natuurvaardigheden'. Maar de term bushcraft is de laatste jaren een eigen leven gaan leiden. Bushcraft gaat over menselijkheid. Doordat we in steden zijn gaan wonen, kennen we de basisvaardigheden niet meer die onze voorvaders en natuurvolkeren overal ter wereld wél beheersten en nog steeds beheersen. We zijn vergeten hoe we vuur kunnen maken en hoe een schuilplaats te bouwen. Vaardigheden die je zelfvertrouwen groter maken.

Bovendien is het gezond om buiten in de natuur te zijn. Verschillende studies laten zien dat als je een tijdje in het bos loopt, je geheugen verbetert, spanning vermindert en je hartslag daalt. Het helpt ADHD-ers zich beter focussen. Veel artsen schrijven dan ook boswandelingen voor als medicijn.

WAAR?

In Nederland mag je niet zomaar het bos in lopen om daar een paar nachtjes te leven van wat de natuur te bieden heeft. Voor zonsopgang moet je het bos weer uit zijn.

Maar er zijn inmiddels enkele 'paal-campings', waar je 72 uur lang vrij mag kamperen binnen een straal van tien meter rond 'de paal'. Daarnaast zijn er verschillende bushcraft-organisaties die op goede voet met de boswachters staan en workshops en trainingen geven.

VERZAMELEN

Je mag ook niet zomaar paddenstoelen of besjes verzamelen. Dit valt officieel onder stropen. Maar als je respect toont voor de natuur, en niet meer dan een paar honderd gram plukt, gedogen boswachters het. Als je als stelregel een blauw champignonbakje aanhoudt, zit je goed.

ALLEMANSBOS

Als je echt een hardcore bushcraft ervaring zoekt, dagen wilt lopen zonder dat je iemand tegenkomt, eten van de natuur, in jezelf praten, naakt zingen, dan zul je naar Noorwegen, Zweden of Finland moeten gaan, waar het *allemansretten* van kracht is. Dit schrijft voor dat het bos en het platteland voor iedereen vrij toegankelijk zijn, zolang je de gebieden achterlaat zoals je ze aantrof.

Het allemansretten wordt ook wel vertaald als de vrijheid om rond te

dwalen. Het zit diep in de cultuur van Noorwegen, Zweden, Finland, IJsland en Estland.

Een landeigenaar mag geen hek om zijn land zetten. Als hij dat toch doet, heeft iedereen het recht over het hek te klimmen.

Ook in Schotland, Zwitserland, Oostenrijk, Tsjechië en de andere Baltische staten is er een vrijheid om rond te dwalen. Het recht op vuur maken hoort daar echter niet altijd bij. Net zomin als het recht op bomen hakken.

Wat er nou wel of niet is toegestaan: het belangrijkste is de natuur zo achter te laten als je die aangetroffen hebt.



DE WILDKAMPEERREGELS IN EUROPA

A-Z.



België	Wildkamperen is verboden. Wel zijn er bivakzones, waar je legaal één of twee nachten mag blijven. Je vindt ze op bivakzone.be .
Bulgarije	Wildkamperen is verboden, tenzij je toestemming krijgt van de landeigenaar.
Denemarken	Wildkamperen is verboden. Locaties waar wildkamperen wél toegestaan is vind je op udinaturen.naturstyrelsen.dk .
Duitsland	Wildkamperen is verboden, tenzij je toestemming krijgt van de landeigenaar. Als je toch de gok waagt, vermijd dan wel nationale parken. Er zijn ook een paar bivakzones in de Eifel en het Pfälzerwald. Die kosten 10 euro per tent en moet je van tevoren reserveren (dan krijg je ook de coördinaten).
Engeland	Wildkamperen is verboden, tenzij je toestemming krijgt van de landeigenaar. In het natuurreservaat Dartmoor is het toegestaan: dartmoor.gov.uk/enjoy-dartmoor/outdoor-activities/camping . Ook is er een traditie van wildkamperen in het Lake District, waar het gedoogd wordt door de landeigenaren.
Estland	Wildkamperen is toegestaan.
Finland	Wildkamperen is toegestaan (zie 'allemandsretten' pag. 12).
Frankrijk	Bivakkeren is toegestaan van 19 uur tot 9 uur de volgende ochtend op een uur wandelafstand van de weg of rand van een natuurgebied. In natuurreservaten gelden soms andere regels.
Griekenland	Wildkamperen is verboden, maar wordt vaak gedoogd.
Hongarije	Wildkamperen is verboden, tenzij je toestemming krijgt van de landeigenaar.
Ierland	Wildkamperen is verboden, maar wordt vaak gedoogd.
IJsland	Wildkamperen toegestaan, met uitzonering van sommige natuurparken.

Italië	Wildkamperen is verboden. In het natuurpark Alpi Maritimi is bivakkeren* van 19 tot 9 uur de volgende ochtend toegestaan. Ook boven de 2000 meter wordt wildkamperen gedoogd.
Kroatië	Wildkamperen is verboden.
Letland	Wildkamperen is toegestaan.
Litouwen	Wildkamperen is toegestaan.
Luxemburg	Wildkamperen is verboden, tenzij je toestemming krijgt van de landeigenaar.
Nederland	Wildkamperen is verboden, behalve bij de paalcampings. De locaties zijn te vinden op staatsbosbeheer.nl .
Noorwegen	Wildkamperen is toegestaan (zie 'allemandsretten' pag. 12).
Oostenrijk	Regels verschillen per gebied, kijk op alpenverein.at/portal/natur-umwelt/bergsport_umwelt/zelten-biwakieren.phpv
Polen	Wildkamperen toegestaan, behalve in een paar natuurparken.
Portugal	Wildkamperen is verboden.
Schotland	Wildkamperen is toegestaan.
Slowakije	Wildkamperen is verboden.
Spanje	Gelijkoortige regels als in Frankrijk; op een uur lopen van de rand van een natuurgebied mag je overnachten. Maar de regels zijn per regio verschillend. In Catalonië zijn de regels soepeler.
Tsjechië	Wildkamperen is verboden.
Zweden	Wildkamperen is toegestaan (zie 'allemandsretten' pag. 12).
Zwitserland	Wildkamperen vaak toegestaan, behalve in natuurparken en natuurreservaten. Regels zijn per kanton (regio) verschillend.

*In de bergen wordt soms onderscheid gemaakt tussen overnachten als noodzaak en gepland overnachten.





— Hoofdstuk 2 —

de uitrusting

KLEDING	RUGZAK	BEDROLL
HANGMAT	SLAAPZAK	TARP

WOL, DONS EN FLEECE

WAT MEENEMEN?



LAAGJES WARMTE VERLIEZEN HOOFD EN VOETEN

Een ervaren bushcrafter herken je aan een kleine rugzak. De kunst is het hoognodige mee te nemen en de rest onderweg te maken of te verzamelen. Een grindcore bushcrafting motherfucker loopt in zijn onderbroek het bos in en vilt met zijn zakmes een beer om er een bontjas van te maken. In dit boekje hanteren we een softere lijn. Daarom tips voor kleding en andere onmisbare spullen als je voor een paar dagen de stad verlaat.

LAAGJES

Er bestaat een Noors gezegde: slecht weer bestaat niet, slechte kleding wel. Hoewel er natuurlijk best slecht weer bestaat, kun je je voor de meeste omstandigheden goed kleden. Maar zo makkelijk is dat niet. Het is makkelijker om het te koud of te warm te hebben dan precies goed. Als je het koud hebt, doe je een dikke trui aan, en heb het je het vrij snel daarna weer te warm. Als het warm en vochtig is, word je sowieso nat; óf door regen, of door zweet. Als het hard waait, koud is en het ook nog regent of sneeuwt, is het helemaal moeilijk om je goed te kleden.

Geen nood, er zijn enkele principes waar je te allen tijde op terug kunt vallen. Principe één is: draag kleding in laagjes. Want warm blijven heeft minder te maken met de isolerende kwaliteit per kledingstuk dan met het aantal kledingstukken dat je over elkaar aantrekt. Met meerdere lagen kun je ook beter reageren op veranderende weersomstandigheden, namelijk door een laagje uit of juist aan te trekken. Wacht niet te lang met iets uittrekken als dat kan, want dit voorkomt dat je gaat zweten. Principe twee: Neem altijd een laag meer mee dan je denkt nodig te hebben. Beter een laagje te veel dan te weinig.

WARMTE VERLIEZEN

Om te weten hoe je je comfortabel kunt kleden, is het handig te weten op welke manier je lichaam warmte verliest. In de eerste plaats: als de omgeving koeler is dan je lichaamstemperatuur (ongeveer 37 graden Celsius) straalt je warmte uit. Om die reden is het goed een broeikaslaag om je heen te creëren die een deel van de warmte terug straalt.

Een tweede manier waarop je warmte verliest is door geleiding. Warmte wordt makkelijker geleid door water dan door lucht. En stilstaande lucht is een heel goede isolator. In een droge trui bijvoorbeeld zitten allemaal belletjes lucht. Het is dus niet de stof die je warm houdt, maar de lucht die in de stof zit. Dit is ook de reden waarom je ervoor moet zorgen dat je droog blijft en de lucht niet vervangen wordt door water. Dit is niet altijd even makkelijk. Een jas die geen water doorlaat maar ook niet 'ademt' bijvoorbeeld, zorgt ervoor dat je zweet niet kan 'ontsnappen'. En doordat het zweet op je huid afkoelt, krijg je het koud. Een regenjas moet dus altijd ademen.

Waar stilstaande lucht een goede isolator is, koel je door bewegende lucht juist snel af. De lucht rond je lichaam warmt op door je lichaamstemperatuur. Als de lucht steeds vervangen wordt door koude lucht, blijft je lichaam maar koude lucht

opwarmen. Daarom voelt het veel kouder aan als het waait. En daarom is het belangrijk om over een warme trui een laag te dragen die beschermt tegen de wind. Het allerbeste kun je drie lagen aandoen: een basislaag, een isolerende laag en een beschermende laag.

DE BASISLAAG

De basislaag is de kleding vlak tegen de huid, en kan alles zijn van een T-shirt, hemd, onderbroek en sport-bh en sokken, tot thermisch ondergoed met lange mouwen en lange pijpen. Wat je ook kiest, deze laag moet lekker aanvoelen en ervoor zorgen dat je huid droog blijft. Het is dus belangrijk dat de stoffen 'ademen' en vocht van je huid naar de buitenste lagen transporteren. In de zomer is een echte basislaag overbodig, dan is gewoon ondergoed voldoende. Maar in de winter heb je deze laag beslist nodig om je tegen afkoeling te beschermen. Goede stoffen voor deze basislaag zijn synthetische stoffen en zijde of merinowol (kriebelt niet). Katoen is minder geschikt omdat dit materiaal weinig warmte vasthoudt als het nat wordt.

DE ISOLERENDE LAAG

Over de basislaag trek je een isolerende laag aan. Die beschermt je

tegen warmte of kou en houdt je lichaam op temperatuur. Als het erg koud en droog is, is ganzen dons een heel goede warmhouder. Het probleem van dons is echter dat het isolatievermogen verliest als het nat wordt. Als het koud én vochtig is, heb je er dus niks aan. Dan is wol een betere keuze. Wol houdt zijn isolerende werking ook als het nat is. Het nadeel van wol is alleen dat die langzaam opdroogt. Fleece en sommige andere synthetische materialen zijn lichter en drogen sneller. Dat zijn eigenlijk de beste keuzes. Een spijkerbroek is niet geschikt voor het natte, koude buitenleven. Spijkerbroeken zijn van katoen, en katoen houdt je niet warm als die nat geworden is. Daarnaast nemen spijkerbroeken veel vocht op en drogen ze langzaam. Ben je de isolerende laag vergeten mee te nemen? Geen nood: je kunt bladeren onder je jas stoppen. Niet zo heel comfortabel, maar het werkt wel.

DE BESCHERMENDE LAAG

De buitenste laag beschermt je tegen de wind en de regen. Belangrijk is ook dat die de wind tegenhoudt, maar ook blijft 'ademen'. Zeelieden droegen vroeger jassen van canvas of wol, die ze waterdicht maakten door ze met teer te besmeren. Materialen als Gore-Tex

en eVent kunnen waterdamp doorlaten en stoten tegelijk water af, en zijn dus perfect. Het nadeel is dat deze materialen behoorlijk duur zijn.

Bij voortdurende regenval zal de buitenste kledinglaag nat worden en minder ademen. Sommige regenkleding heeft onder de oksels ritsen, die je open kunt maken zodat je zweet uit kan dampen. Blijf je lekker droog. Soms zit er ook ventilatie in de binnenkant van de zakken, zodat je transpiratievocht ook door je zakken naar buiten kan.

HOOFD EN NEK

Als het koud is, is het heel belangrijk om je hoofd en nek te bedekken. Via je hoofd en nek verlies je veel warmte. Een muts en sjaal maken vaak het verschil. Zelfs in de zomer kan het een goed idee zijn om een dun mutsje, pet of hoed te dragen; als bescherming tegen de zon en tegen beestjes als teken.

HANDEN

Wanten zijn wat warmer dan handschoenen. Maar voor een outdooravontuur zijn ze minder geschikt, want je kunt je vingers niet onafhankelijk van elkaar bewegen. En dat is super onhandig. Leren handschoenen zijn een beter alternatief. Ze houden vocht tegen en kunnen

tegen hitte, en je kunt ze bij het vuur drogen. Een dun wollen laagje aan de binnenkant maakt ze lekker warm. Werkhandschoenen kunnen ook prima. De principes zijn hetzelfde: een zachte binnenkant om de warme lucht vast te houden en een beschermend laagje om vocht en wind geen kans te geven je huid te bereiken.

VOETEN

Voor je sokken gelden dezelfde regels als voor je andere kleding: beter twee paar dunne wollen sokken over elkaar dan één paar dikke. Ook omdat dunne sokken sneller drogen. Een extra paar sokken inpakken is fijn; zo kun je natte sokken snel vervangen. Natte sokken zijn erg vervelend en slecht voor je voeten. Een natte huid is kwetsbaar; je hebt een grotere kans op blaren, en op koude voeten natuurlijk. Schoenen hebben als belangrijkste functie je voeten beschermen. Stevige wandelschoenen zijn goed. Ze beschermen je voeten tegen stekelplanten en takken, en ze 'ademen', zodat het zweet van je voeten kan verdampen en je voeten droog blijven.



BUITEN SLAPEN

WAT MEENEMEN?



TARP BEDROLL

Goed slapen is een voorwaarde om goed te functioneren. En om goed te kunnen slapen, moet je droog en warm blijven. Misschien moet je even wennen aan de geluiden van het bos, maar mensen die veel buiten slapen, willen niet anders meer dan in slaap vallen als de zon ondergaat, met de maan als nachtlampje.

TARP

Een van de beste dingen die je mee kunt nemen als je het bos in loopt en niet van plan bent om voorlopig terug te komen, is een groot stuk zeildoek. Het Engelse woord hiervoor is tarpaulin of tarp. Die beschermt je tegen de regen en wind en houdt je warm. Van origine was een tarp een canvas of hennep doek bewerkt met teer, waardoor hij luchtdoorlatend en waterafstotend werd. Zeelieden gebruikten hem om goederen mee af te dekken. Cowboys en soldaten die in de open lucht moesten bivakkeren, hadden er een in hun standaarduitrusting. Ook nu nog is een tarp super handig als je buiten wilt slapen of ergens wilt bivakkeren. Er zijn tegenwoordig handige lichte tarps van kunststof, polytarps genoemd.

5 MOOIE CONSTRUCTIES VOOR EEN TARP

VOUWWIJZE	BOVENAANZICHT	VOORAANZICHT	ZIJAAANZICHT	ACHTERAANZICHT
2 Pax Hoochi				
Hammock Basha				
Wedge				
Reflector				