

Het Winter Boek.

JOUW ULTIEME
WINTERKAMPEERGUIDE



Hey Daar!

In deze gids voor winterkamperen gaan we het hebben over twee verschillende soorten kamperen in de winter. Het kamperen met een tent, waarbij je met de auto, motor of camper naar een camping gaat. Maar ook het hiken in de winter, waarbij je alles op je rug mee moet nemen om jezelf warm te houden en misschien wel van slaapplek naar slaapplek wandelt overdag.

Niet iedereen kan of wil een rugzak op zijn rug dragen en dagelijks een flinke wandeling maken. Zo vind jij het misschien wel leuker om gewoon heerlijk op de camping te zitten en geniet je van een zelfgemaakt vuurtje of het bereiden van allerlei lekkernijen boven het kampvuur. Ik vind dat winterkamperen voor iedereen is en daarom wil ik niet maar één groep kampeerders of hikers aanspreken. Maar ondanks dat we ze hebben opgedeeld in twee onderdelen zijn ze beiden interessant om te lezen. Want sommige tips kan je ook goed gebruiken als je op maar één locatie blijft en natuurlijk ook andersom.



Avontuur

IN DE WINTERSE NATUUR

Inhoud.

4-5. HEYDAAR!
6-13. BEPAKKING
14-16. TENT
17-22. KLEDING
23-26. VEILIGHEID
27-32. KAMPEREN
32-34. MET DANK AAN



Wat is winterkamperen?

Het begrip winterkamperen bestaat natuurlijk al sinds dat wij als mensen op aarde leven. Waar het vroeger meer noodzakelijk was om te overleven in de winter, is het nu puur recreatie geworden. Toch hebben deze twee enorm veel raakvlakken. Zo gebruiken we veel van de skills van onze voorouders wanneer we gaan winterkamperen en kunnen we ontzettend veel van ze leren. Denk aan het maken van vuur, het bereiden van eten, maar ook je creativiteit en natuurlijke elementen gebruiken om warm te blijven.

Winterkamperen is precies wat het woord zegt: “kamperen in de winter”. Voor de één is dit overnachten in een trekkerstentje en de juiste slaapzak en het slaapmatje hebben. Maar voor de ander gaat het om de hele beleving. Misschien wil jij iets meer comfort en heb je daarom een kachel geïnstalleerd in jouw canvas tent. En winterkamperen kan ook wanneer je bijvoorbeeld in een camper overnacht.



“ ‘Drink niet te veel voordat je gaat slapen. Niets is vervelender dan in de kou je tent uit te moeten om te plassen.’ ”

Chantal Limbeek, Buitenmens:
insta: [_chantallimbeek](https://www.instagram.com/_chantallimbeek)



Tips over winterkamperen door ervaringsdeskundigen

In deze ultieme gids zal je super veel informatie vinden over winterkamperen. Waar je heel veel informatie gewoon op internet kan opzoeken heb ik het allemaal voor je gebundeld. Onder aan de gids vind je dat ook een uitgebreide bronvermelding mocht je opzoek zijn naar de originele losse artikelen.

Naast al deze vindbare informatie ben ik ook opzoek gegaan naar ervaringsdeskundigen. Van fulltime avonturiers tot mensen die gespecialiseerd zijn in het nemen van ijsbaden. Maar ook fanatiek winterkampeerders en lange afstandswandelaars die vaker met het bijltje hebben gehakt.

In deze gids zal je overal korte quotes en handige tips tegenkomen met daarin ultieme tips voor het kamperen in de winter!



Een kijkje in de rugzak

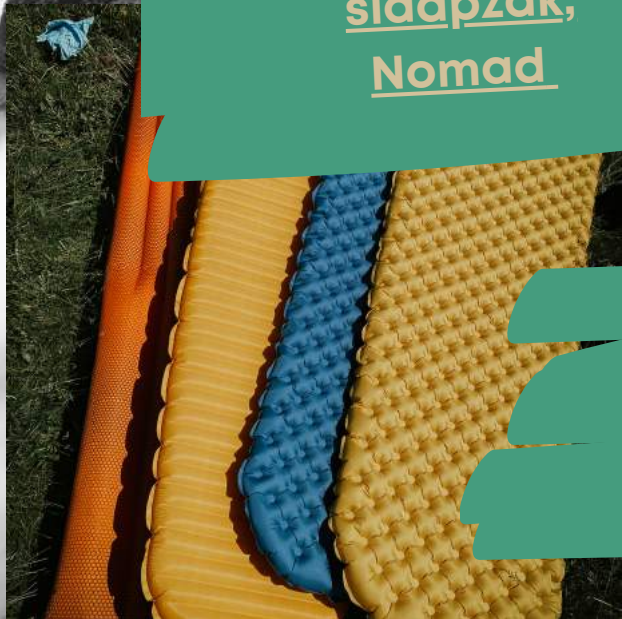
BEPAKKING VOOR
WINTERKAMPEREN



Herder gear
Rugzak



Dons
slaapzak,
Nomad



Thermarest
Neoair,
xtherm



'Zorg dat je met de juiste mensen (mindset) op stap bent. Dat is zo veel meer waard dan de juiste uitrusting'

Wilco van Rooijen, Topte alle 7 peaks zonder zuurstof

insta: [@wilcovanrooijen](https://www.instagram.com/wilcovanrooijen)





Belangrijkste gear op een rij

Je hebt een kijkje gekregen in een gevulde rugzak tijdens het winterkamperen. We hebben de belangrijkste gear op een rij gezet voor je. De belangrijkste gear is: je slaapzak, je slaapmat en de tent. Laten we er dus gelijk dieper induiken!

Slaapzak (comforttemperatuur)

De slaapzak mag natuurlijk nooit ontbreken wanneer je gaat kamperen. Of je nu in de zomer of in de winter weg gaat, de meesten van ons slapen het liefst onder een deken. Maar tijdens temperaturen onder 0 wordt de slaapzak noodzaak. Je hebt twee soorten modellen: de mummy en de quilt.

De mummy is een slaapzak waarin jij je helemaal kan inritsen. Hierbij kan je dus van top tot teen in een slaapzak liggen. Wanneer je hem goed dichttrist en knoopt zijn alleen nog je ogen, neus en mond te zien. Voor tripjes onder de 0 graden wordt de mummy slaapzak aangeraden.

De quilt is een slaapzak die meer lijkt op een deken en dus geen hoofdgedeelte heeft die je kan dichtritsen. Dit betekent dat je dus alleen van je tenen tot je schouders onder in de slaapzak ligt. Soms heeft hij zelfs niets waar je onder ligt waardoor je gewoon op je matje komt te liggen.

TIP: 'Neem altijd een extra sleepliner mee. Een slaapzak kan plakkerig aanvoelen, terwijl een sleepliner meer comfort biedt en extra warmte gedurende de koude nacht.'



Donzen of synthetische slaapzak?

Er gaan veel verhalen de ronde over het gebruik van donzen of juist synthetische slaapzakken. Want dons zou veel beter zijn dan synthetisch. Maar synthetisch materiaal is natuurlijk weer diervriendelijk dan eenden- of ganzendons. Maar hoe zit het nu precies?

Dons isoleert beter. Dit is toch vaak de kwestie al is er de laatste jaren veel veranderd en is het synthetische materiaal flink verbeterd. Maar nog steeds zal natuurlijk dons inderdaad beter isoleren dan synthetische vulling. Hierdoor is er minder nodig om je slaapzak te vullen. Dat betekent dus eigenlijk dat je een lichtere slaapzak zal hebben wanneer je kiest voor natuurlijk dons van eenden of ganzen. Maar als je omwille van de dierenmishandeling liever niet onder echt dons willen slapen dan kan het helemaal geen kwaad om voor een slaapzak te gaan met synthetische vulling. Een voordeel is ook dat ze een stuk goedkoper zijn dan die met donzen vulling.



‘Ik hou van winterkamperen, maar ben een enorme koukleum. Ik lig altijd met muts op, lange onderbroek aan een sokken in mijn bed tijdens het kamperen.’

Joanne Wissink, aspirant IML
insta: [@miniexpedities](https://www.instagram.com/miniexpedities)



Comforttemperatuur

Maar betekent dit dan dat je het kouder gaat hebben met een polyester slaapzak? Geen zorgen, want dit is niet het geval. Het heeft allemaal te maken met comforttemperatuur. Slaapzakken die verkocht worden binnen de EU, moeten een label hebben met daarop de warmte indicaties. Deze zijn vaak onderverdeeld in comfort-, limiet- en extreemtemperatuur. Maar wat betekenen deze indicaties nu eigenlijk?

Comfort: Deze temperatuur staat vaak aangegeven als de meest warme temperatuur. Dus bijvoorbeeld een slaapzak voor in de winter geeft aan -5, dan betekent het dat hij warmte geeft tot deze hoeveelheid in graden. Dit is gemeten voor een man met een normaal postuur. Nomad is een merk waarbij ze zowel de temperatuur voor mannen als vrouwen op een slaapzak zetten.

TIP: 'Hou er rekening mee dat de comforttemperatuur op slaapzakken 5 graden verschilt als vrouw. Hij is namelijk berekend op de temperatuur voor mannen'

Limiet: De limiet temperatuur geeft aan de temperatuur waarmee je op het randje balanceert. Dus slaap jij onder een slaapzak met limiet -10 en is het -10 tijdens het winterkamperen weet dan dat het niet veel kouder moet worden voordat je hypothermie verschijnselen kan krijgen.

Extreem: Niet altijd wordt deze op slaapzakken aangegeven. Maar weet dat je rond de zes uur lang kan overleven onder deze erbarmelijke omstandigheden. Het is dan ook zeker niet aan te raden een slaapzak aan te schaffen op basis van de extreemtemperatuur.

Comforttemperaturen worden bepaald op basis van een onafhankelijk testcentrum, dit moet volgens de Europese norm met code: EN13537.



Slaapmat (r-waarde)

De slaapmat zal natuurlijk niet ontbreken wanneer je gaat winterkamperen. Dit is naast je slaapzak waarschijnlijk het belangrijkste onderdeel. Want de kou kan ook vanuit de grond komen. Ik zal je vertellen waar je op moet letten wanneer je een lichtgewicht slaapmatje kiest.

Wat betekent R-waarde bij een slaapmat?

Bij een slaapmatje is eigenlijk één ding vooral bij winters gebruik essentieel en dat is de r-waarde. Deze geeft namelijk de warmteweerstand aan van het slaapmatje. Je kan hieraan dus zien hoe goed je slaapmatje eigenlijk isoleert. Vooral in de winter is dit natuurlijk belangrijk. Er zijn veel verschillende slaapmatjes met allemaal een andere r-waarde.

TIP: 'Wil je niet te veel geld uitgeven voor een extra slaapmatje voor in de winter? Gebruik dan een schuimen slaapmatje, wollen deken of antivriesscherf voor de auto als isolatie laag onder je gewone slaapmatje.'



Welke r-waarde voor welk seizoen?

Voor de zomer kan je een slaapmatje gebruiken met een r-waarde van 1 of daaronder. Vanaf r-waarde 2 gaan we al richting een 3-seizoenen matje. Wil je jouw matje het hele jaar kunnen gebruiken en ook tijdens vrieskou comfortabel kunnen slapen dan raad ik een matje aan met een r-waarde van 4 of hoger. Boven de 6 aan r-waarde ben je klaar voor extreme kou zoals expedities in Lapland. Hieronder vind je een klein schema van hoe dit eruit ziet.

De fabrikant is verplicht om aan te geven wat de r-waarde is van een slaapmatje. Voordat zij een slaapmatje op de markt brengen moet deze dan onafhankelijk getest worden. Dit doen ze doormiddel van twee platen. Een warme aan de bovenzijde, deze simuleert lichaamswarmte en is zo'n 35 graden. Vervolgens leggen ze er een koude plaat onder van 5 graden. Vervolgens wordt er in vier uur tijd gekeken hoeveel energie er is verbruikt om de warmste plaat op 35 graden te houden. Op basis hiervan bepalen ze dus de r-waarde van een slaapmatje.



Verschillende soorten slaapmatjes

Er zijn veel verschillende soorten slaapmatjes. De meesten kampeersers gebruiken tegenwoordig de opblaasbare slaapmatten omdat deze steeds lichter worden en wel het nodige comfort geven. Maar je kan ook gaan voor een schuimrubberen slaapmatje. Al is de isolatiewaarde hiervan vaak een stuk minder.

Wil jij liever een keer een slaapmatje huren in plaats van kopen? **Ik verhuur Nomad Air-tec slaapmatten** Deze hebben een r-waarde van 1.8. Maar in combinatie met een extra schuimrubberen matje kan je hier perfect mee in de winter kamperen. Wil je deze voor jouw winteractiviteiten bij Ik Wil Hiken huren? Bekijk hier de mogelijkheden.

A photograph of two mountaineers on a snowy mountain peak. The climber on the left is wearing a black and orange puffy jacket, a black balaclava, and a headlamp. They are holding a camera with a large lens. The climber on the right is also in similar gear, including a black balaclava and a headlamp, and is holding a ski pole. The background shows a vast, hazy mountain landscape under a pale sky. A semi-transparent white box with a quote is overlaid in the center, and large yellow quotation marks are positioned around the text.

‘Batterijen gaan behoorlijk snel leeg wanneer het kouder is. Stop in de nacht al je apparatuur in een trui, of vest en neem ze mee in bed. Zo gaan de batterijen minder snel leeg.’

Hylke Knot, Bergsport cameraman
insta: [@Hylkeknot](https://www.instagram.com/Hylkeknot)



Tip: 'Neem een extra tarp mee. Deze kan je snel opzetten en kan ook nog helpen als extra windblokker tijdens het winterkamperen.'

Tent voor het winterkamperen

Je kan eigenlijk allerlei verschillende tenten gebruiken voor het winterkamperen. Zo wordt er weleens gezegd dat je specifieke wintertenten hebt als je een trektocht maakt, maar ook met een zomertentje kan jij gewoon op pad. Alleen moet je dan natuurlijk wel wat extra maatregelen nemen. Omdat je een kleiner tentje hebt is hij daardoor ook een stuk makkelijker warm te houden dan met een grotere tent. Het grote probleem is vooral condens!

Kan ik zomertent gebruiken in de winter?



Jij kijkt er misschien wel tegen op om de winter door te komen met een gewone trekkerstent. Want toen je hem kocht werd er duidelijk tegen je gezegd: 'dit is een zomertent'. Maar wil je hier toch in de winter mee slapen neem dan een paar maatregelen. Zorg voor voldoende isolatie aan de onderzijde van je tentzeil. Dit kan met een warmtedeken, maar ook door een goed slaapmatje aan te schaffen.

Er zal ook veel meer tocht doorkomen dan bij een wintertent. En koude wind kan behoorlijk snijdend zijn in de winter. Daarom wil je nooit je zomertentje opzetten in een open veld. Zorg voor een beetje beschutting. Heb je bijvoorbeeld wat energie over? Bouw dan een windscherm die vooral de open kieren van je tent blokkeert. Minder kans voor de wind om binnen te dringen in jouw tent.

Tip: 'Ligt er sneeuw? Zorg ervoor dat je de sneeuw wegschept voor jij je tent opzet. Daarnaast wil je ook een zeil onder je tent leggen om ervoor te zorgen dat hij niet vastvriest aan de grond'.

A photograph of a green winter tent pitched in a forest. The tent is a double-cabin design with a dark green outer shell and a lighter green inner lining. It is set up on a ground covered with fallen brown leaves. In the background, there are tall trees with some autumn-colored leaves and some evergreens. The sky is overcast.

Voordelen van een wintertent

Een wintertent om mee te hiken heeft veel voordelen. Zo is hij net zo compact, maar zal je het een stuk warmer hebben in je tent. Hij is natuurlijk iets zwaarder, maar het materiaal is ook veel beter bestand tegen harde stormen en de vrieskou. Bij een wintertent heb je een dubbele cabine en veel minder gaas om te ventileren dan bij een zomertent. Ook zijn ze vaak een stuk lager zodat je zo veel mogelijk van de warmte kan behouden. Maar dit is niet altijd het geval.

Er zijn maar een aantal kleine luchtrooster die zorgen voor ventilatie in jouw tent. Dat is natuurlijk fijn, want het zal niet zo koud worden door de wind. Maar door maar weinig luchtcirculatie zal je veel meer condensvorming krijgen. In de winter kan je dus of wakker worden met een bevroren binnenzeil of met een vochtige tent aan de binnenkant. Dus slim om misschien een extra handdoek mee te nemen zodat je gelijk de tent in de ochtend kan afnemen. Of zo snel mogelijk inpakken en hopen op een beetje zon en wind zodat je hem in de middag gewoon kan laten drogen voor de volgende nacht.

De meeste wintertenten zijn niet gemaakt voor in de zomer. Dan zullen ze te warm zijn en zal je grote kans hebben dat je de pan uit zweet bij warm weer. De meeste 2 of 3-persoons trekkerstenten voor winterkamperen hebben een ruime voortent zodat je uit de wind kan koken in de comfort van je tent.

Tip: 'Let bij de aankoop van een tent voor het winterkamperen altijd op de waterkolom van zowel het grondzeil als de buitentent. Zo voorkom je dat je een onderkoeld raakt tijdens een flinke sneeuwstorm.'



”

Omdat er in de extreme kou weinig ruimte voor fouten is, is discipline je beste vriend. Discipline heeft menig leven gered: laat nooit een want in de sneeuw vallen, veeg alle sneeuw eraf als je in de tent komt, blijf vingers en tenen bewegen, laat nooit een ritssluiting open, verspil geen brandstof of andere middelen enzovoort

Tamar Valkenier, Schrijver van
Fulltime avonturier,
[@Tamarvalkenier](https://www.instagram.com/Tamarvalkenier)



Kleding

VOOR WINTERKAMPEREN



Thermokleding
(Baselayer)

Isolatie
(Baselayer)

Beschermin
g
(outerlayer)

RevolutionRace


Welke kleding trek ik aan tijdens winterkamperen?

Eigenlijk kunnen we heel makkelijk zeggen: 'gewoon warme kleding'. Maar jij gaat winterkamperen en bent van plan om misschien wel een mooie meerdaagse tocht te maken. Dat betekent dat je ook een beetje aan het gewicht moet denken. Dus die dikke wollen trui die je zo graag aanhebt valt waarschijnlijk al af. En normaal neem je gewoon een kruik mee, maar alle grammetjes tellen wanneer je een meerdaagse tocht gaat lopen.

We hebben drie onderdelen die we gaan bespreken. Het laagjes principe, de donsjas en handschoenen plus muts. We beginnen bij het eerste laagje op de volgende pagina!

“Doe warm water in een drinkfles voor je gaat slapen. Doe er een sok omheen en duw deze tegen je benen aan. Bij je lies zit een slagader die ervoor zorgt dat je bloed sneller opwarmt en door je lichaam gepompt wordt.”

Lore de Vreese, geboren avonturier en berggids,

[@Loredevreese](https://www.instagram.com/Loredevreese)



“Neem de kleding voor de volgende dag mee je slaapzak in. Zo hou je die mooi warm.”

Bron **Astrid vd Pol**, Buitenmens insta: [@het.oneindige.dichterbij](https://www.instagram.com/het.oneindige.dichterbij)

Laagjes, laagjes, laagjes

Baselayer

Laten we beginnen met de eerste laag die je het dichtst op je huid draagt. Dit is de baselayer. Deze laag is ontzettend belangrijk voor het regelen van je lichaamstemperatuur maar ook de vocht die je lichaam verliest. Jij gaat bijvoorbeeld een flinke afstand wandelen, hierbij ga je zweten en ontstaat er hitte. Irritatie aan je huid wil je voorkomen, dus het vocht moet worden afgedreven. Zodra je een katoenen shirt aan hebt en deze neemt vocht op dan koelt dit ook ontzettend snel weer af. Hierdoor kan je het koud krijgen. De functie van een baselayer is dan ook om het vocht te reguleren. Dit zorgt voor een fijner gevoel onder je shirt. [Bekijk hier een Baselayer](#)

Midlayer

De middelste laag wil ervoor zorgen dat er zo min mogelijk warmte verloren gaat. Hij hoeft er dus niet voor te zorgen dat jij warm blijft want dat doet je lichaam zelf. Maar hij moet er wel voor zorgen dat je warm blijft. Tijdens de winter geldt de regel, hoe kouder het is hoe dikker je midlayer is. Je kan voor een trui in combinatie met bijvoorbeeld [een fleecejack](#). Maar er zijn meerdere opties om uit te kiezen. [Bekijk hier een tussenlaag](#)

Outerlayer

Nu is het tijd voor de buitenste laag. Deze zorgt er vooral voor dat er weinig wind door gelaten kan worden. Bescherming tegen wind en de elementen is dus de voornaamste taak. Zorg er dus voor dat je of een softshellgebruikt wanneer je geen sneeuw of regen verwacht. Maar zodra je wel regen of sneeuw verwacht kan je beter kiezen voor een jas met een goede waterkolom. Zodat de lagen eronder niet nat worden. [Bekijk hier een goede buitenlaag](#)

Tip: ‘Merinowol is uitstekend geschikt voor jouw baselayer tijdens een meerdaagse trekking. Het reguleert goed en houdt geurtjes minder goed vast.’

Donsjas of synthetisch

Isoleren kan je leren. Niet alleen thuis, maar ook als we het hebben over kleding. Zo hebben we het dus al gehad over verschillende baselayers, maar wanneer gebruik je nu eigenlijk een donsjas of een synthetische jas? Dit is de laatste laag die je draagt, behalve als jouw donsjas niet bestand is tegen regen. Dan kies je hem bijvoorbeeld als buitenste midlayer. Hieronder beschrijven we dons en namaak dons meestal gemaakt van polyester.

De donsjas

Dons is helaas nog steeds afkomstig van gevogelte. Vaak wordt er eendendons of ganzendons gebruikt voor het maken van donsjassen. Het zijn niet de veren die worden gebruikt voor in een donsjas maar de dons die dichter op de huid zit. Vaak op bijvoorbeeld de borst van een vogel. Deze dons heeft van nature de eigenschap om te isoleren, ze gaan verlies van warmte tegen. Een veelgemaakte denkfout is dat ze warmte zou aanmaken, dit doet dons niet. Het behoud lichaamswarmte, maar maakt niet warm.

De vulling van de dons bepaald hoe isolerend de werking is. Er wordt gekeken naar het volume van de dons door 30 gram dons in een maatcilinder te doen. Hierna wordt gemeten wat de vulkracht is en hoe hoog het volume. Hoe hoger de vulkracht hoe beter het isoleert.

De namaak-donsjas

In de meeste gevallen wordt synthetische isolatie gemaakt van polyester. Dit kan zijn in een onbewerkte vorm of van beter: van gerecyclede kleding. Er wordt hiermee geprobeerd om dons na te bootsen. Dit betekent dat ze de structuur tot in de puntjes proberen te imiteren. De laatste jaren wil dit steeds beter lukken. Maar toch is het nog niet zo verfijnd als echt dons. Thermokleding zoals een namaak-donsjas zal hierdoor meer volume nodig hebben om dezelfde vulkracht te behalen. Dit betekent dat het zwaarder en omvangrijker wordt.



Nieuwe
winterkleding
nodig?



RevolutionRace



Andere kledingstukken voor in de winter

Met alleen bovenkleding aan ga je koude voeten krijgen. Plus je hebt na het lezen van over de layers en de donsjas nog niets op je hoofd of aan je handen. Dit terwijl alle uiteindes van je gezicht ervoor zorgen dat je het meeste afkoelt. Daarom heb ik nog een aantal kledingstukken op een rij gezet die je zeker niet mag vergeten.

Schoenen

Bij schoenen adviseer ik om te kiezen voor minimaal **B-categorie schoenen** in de winter. Zodra jij je wil verplaatsen door de sneeuw dan zullen trainrunners of A-categorie wandelschoenen niet meer helpen. Zorg ook voor spikes of zelfs sneeuwschoenen wanneer je van plan bent om in de winter een sneeuwschoen hike te maken.

Buff

Tijdens de winterdagen is een buff je beste vriend. Dit wordt ook wel een neck gaiter genoemd. Ik draag ze het hele jaar tijdens het hiken. In de zomer gebruik ik een dunnere Buff zodat ik niet verbrand en in de winter één met fleece zodat hij mijn nek lekker warm houdt. Het fijne aan **een Buff** is dat je hem ook over je hoofd kan trekken of kan gebruiken tijdens de nacht met winterkamperen.

Tip: 'Draag kousen met voldoende wol, een paar goede merken zijn: **Bridgedale**, **Woolpower** en smartwool.





Muts

Je kan nu natuurlijk gaan voor een normale muts, maar in de winter kan je beter gaan voor een muts van natuurlijke materialen. Denk hierbij aan een muts van (merino)wol. Ikzelf gebruik een **muts van Herder Gear**. Dit is ook nog eens een extreem lichte muts (74 gram)

Handschoenen

Stel jezelf eerste de vraag hoe koud het gaat worden? Zodra je besluit om echt richting lapland te gaan dan kan je het beste kiezen voor donzen wanten. Maar wanneer je dan je tent op wil zetten gebruik je vaak onderhandschoenen (liner gloves) met vingers in plaats van wanten. Is het minder koud dan kan je ook gewoon gaan voor stevige warme handschoenen.



‘Brandhout klaarleggen voor de ochtend. Leren vuur te maken vanuit je slaapzak kan een echte lifesafer zin.’

Bron: **Lydie van Santen**, Wilderness guide

Insta: [@lydievs](https://www.instagram.com/lydievs)





Veiligheid en warmte

WINTERKAMPEREN



Voorkom onderkoeling tijdens het winterkamperen

Het ergste wat er kan gebeuren tijdens het winterkamperen is onderkoeld raken. Raak je onderkoeld dan zal je dit soms zelf geen eens doorhebben. Onderkoeling wordt hypothermie genoemd en kan leiden tot de dood wanneer er niet ingegrepen wordt. Maar waar kan je dit aan herkennen en wat kan je ertegen doen.

Herken hypothermie

Hypothermie gebeurt wanneer je lichaam niet snel genoeg warm kan blijven tegenover de warmte die je verliest. Komt je lichaam onder de 32 graden kan dit zelfs fataal zijn. Je hebt hypothermie in twee fases: 'lichte onderkoeling', hierbij kan je gewoon opwarmen bij het vuur, met een warmtedeken en een kop hete thee. Maar bij 'ernstige onderkoeling' moet het slachtoffer zichzelf kunnen opwarmen. Een warmte deken en een klimaat neutrale omgeving is dan de oplossing. Zo herken je hypothermie:

- Koud, bleke en droge huid
- Blauwe lippen, oren vingers en tenen
- Snel wisselende ademhaling, snel/langzaam/oppervlakkig
- Ongecontroleerd rillen
- Vermoeid en suffig
- Niet goed kunnen communiceren en afwezig

IK WIL HIJEN

Behandel hypothermie

Het behandelen van onderkoeling moet zo snel mogelijk en adequaat gebeuren. Het kan zijn dat jij symptomen herkent die een slachtoffer zelf nog niet als onderkoeling had bestempeld. Zo behandel je een onderkoeling het beste.

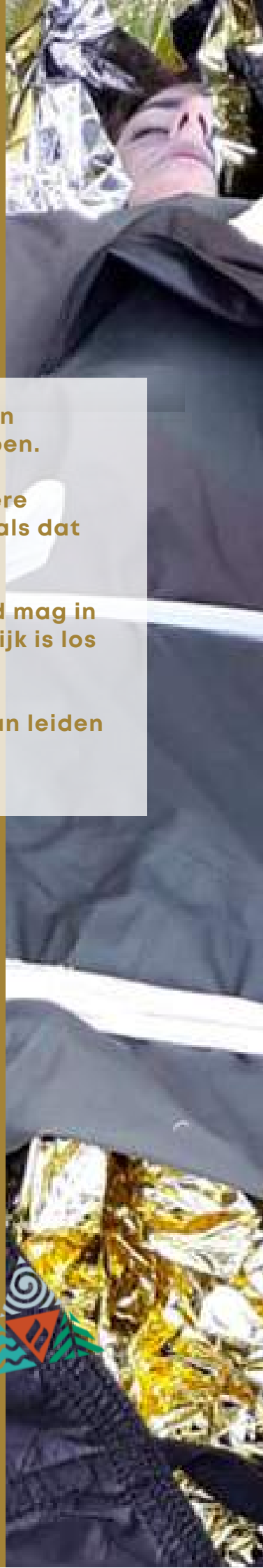
- Natte en koude kleding moet zo snel mogelijk uitgetrokken worden. Dit kan door het in het ergste geval kapot te knippen.
- Zorg ervoor dat je het slachtoffer in een veilige en warmere omgeving neerlegt. Dit kan zijn uit de wind of naar binnen als dat mogelijk is.
- Wikkel het slachtoffer in een isolatiedeken, ook het hoofd mag in de deken. Pak daarnaast de benen en armen als het mogelijk is los in de dekens.
- Geen eten of drinken geven als je slachtoffer suf is, dit kan leiden tot verstikking.

Warmte deken

De warmte deken ook wel reddingsdeken genoemd, is je grote vriend tijdens het winterkamperen. Ik heb er standaard twee in mijn rugzak. Eén gebruik ik als extra thermische laag op mijn tentzeil. Voor de nacht reflecteert hij je lichaamswarmte waardoor de kou die van de grond komt minder kans heeft. En ik heb er één mee in het geval van onderkoeling.

Wil jij goed voorbereid op pad? Volg dan bijvoorbeeld de Wildernis First Aid cursus bij de Outdoorschool

De Outdoorschool



Tips

OVER WARMTE EN VEILIGHEID



‘begin met zwemmen in koud water of het nemen van ijsbaden. Op die manier zal je lichaam wennen aan de kou en wordt kamperen in de winter vanzelf warmer’

Tessie Lijbaart, Aspirant koudwater instructeur [@tessielijbaart](https://www.instagram.com/tessielijbaart)

‘Stel de winter nog eventjes uit, draag pas warme kleding als het echt nodig is. Begin je hier thuis al mee dan wordt jouw winterkampeer avontuur nog beter.’

‘Ga nooit koud je slaapzak in, het kost je lichaam dan veel moeite om op te warmen. Dus ga nog een klein rondje lopen of doe een paar oefeningen voordat je in bed gaat liggen.’

Laura Otter, wildplukster en buitenmens, [@significatne.otter](https://www.instagram.com/significatne.otter)



Winter- kamperen

MET EEN GROTE TENT

Wat is winterkamperen?

Winterkamperen kan op allerlei verschillende manieren. Zo heb je dus de trekking manier, maar je kan ook naar een wintercamping gaan in Nederland. In dit tweede gedeelte van deze gids wil ik je meer vertellen over hoe jij je warm kan houden tijdens het kamperen met de tent in de winter. Van het installeren van een kachel in je tent tot het maken van een vuurtje.

Opzoek naar een geschikte camping voor het winterkamperen? [Bekijk hier campings](#) die ook in de winter open zijn via de Kampeermeneer.

Zo installeer je een kachel in je tent

Het installeren van een kachel in je tent begint met het aanschaffen van een juiste kachel en een kacheldoorvoer. Wij hebben onze kachel via marktplaats gehaald, maar je kan ook gaan voor een nieuwe kachel zoals een [winnerwell](#), [Frontier](#), Petromax of één van de andere bekende merken.

Kacheldoorvoer. Dit is een metalen ring met een siliconen huls in de binnenkant. Deze zijn gemakkelijk zelf te installeren. Maar om het veilig te doen wordt er geadviseerd om een [dubbelwandige kachelpijp](#) te halen. Zo bestaat er geen kans dat het siliconen gaat smelten of te heet wordt. Let ook op de maten van de [kacheldoorvoer](#), past deze op jouw kachelpijp? Laat je informeren door het verkooppunt!

Voor je gaat beginnen: Zorg ervoor dat je alle materialen bij elkaar hebt. Je hebt twee moersleutels nodig, een scherp mes, potlood of een stift. Zet de kachel alvast aan buiten de tent en laat hem goed "voorbranden". Hierdoor verdwijnen olierestanten en chemische stoffen.



1



Plaats de kachel aan de binnenzijde van je tent. Zorg ervoor dat hij ver genoeg van het tentdoek afstaat minimaal 30 centimeter. Hierna neem je een buis en duwt deze op het tentdoek waar hij erdoorheen moet gaan. Draai hem een keer rond zodat je duidelijk een zwarte kring te zien krijgt op je tentdoek.

2

Haal vervolgens de kacheldoorvoer uit elkaar en neem alleen één metalen ring. Leg deze precies in het midden van je gemaakte kring. Nu mag je met de scherpe punt van je mes kleine gaatjes maken waar de bouten doorheen moeten. Zet nu de ring aan de buitenkant erop en maak voor het gemak 3 tot 6 boutjes vast, Dit kan nog zonder siliconen ring.



3

Pak nu je mes en snij precies aan de binnenkant van de ring een gat uit je tent. Wanneer je een mooi rond gat hebt gemaakt kunnen de metalen ringen er weer vanaf. Nu pas je de kachelpijp precies op maat met de siliconen ring. Past hij niet dan snij je nog wat siliconen ervan af.



4

Plaats de kacheldoorvoer samen met de siliconen ring. Nu kan het plezier beginnen. Zorg nog voor een beetje veiligheid door de kachel op een niet brandbare ondergrond te zetten. Denk aan kleine tegels waar hij op rust. Nu kan je gaan genieten van de kachel in je tent en alle winteravonturen die gaan komen.





“ ‘Gun jezelf warmte. Iedereen heeft daar iets anders voor nodig, je hoeft niet te bewijzen hoeveel kou je aankan. De uitdaging is om jezelf warm te houden in uitdagende omstandigheden.’ ”

Simone van Dijk (Fulltime kampeerder, slaapt deze winter in een tent) insta:

[@denatuurverbinding](#)

Zo krijg je het niet koud tijdens het winterkamperen

De grootste reden dat veel mensen nog niet hebben winter gekampeerd zit hem vooral in dat ze bang zijn om het koud te krijgen. Maar in veel delen van de wereld leven mensen in de winter buiten. Wij kunnen ontzettend veel leren van hen. Door deze hele gids heb je waarschijnlijk al veel geleerd door alle tips van de winter experts. Hier zal ik je nog iets meer vertellen over isolatie, en hoe het warm te houden tijdens koude nachten.

Tips voor je bed

- Nu weet je inmiddels als wat over R-waarde bijvoorbeeld. Maar wil je echt relaxt slapen en heb je ruimte in je auto? Dan kan je ook kiezen voor een Exped Megamat. Deze heeft een r-waarde van 8. Dit is zowel geschikt voor in de zomer als heftige winterse condities.
- De meeste kou tijdens de nacht komt van de grond. Mocht je deze kou niet in je slaapmat willen dat in het slim om van de grond te slapen. Dit kan je door een natuurlijke verhoging te maken van bijvoorbeeld bomen. Maar ook door te kiezen voor een stretcher in je tent.
- Nog een extra tip om de kou van onder tegen te gaan: leg een deken onder je bed neer. Een wollen deken isoleert goed en verhoogd de r-waarde van je slaapmat.
- Sta je op een camping? Dan kan je ook gebruik maken van een elektrische deken? Zo hoef je niet je best te doen met allerlei dekens, maar heb je aan één goede verwarmde deken genoeg.
- Veel van de kou komt in de winter van tocht. Je kan dit makkelijk voorkomen door jezelf goed in te stoppen. Geef kleine gaatjes en gleuven geen kans om tocht door te laten in je warme bedje. Trek een muts over je kop en je bent helemaal klaar.
- Isoleren kan je leren, en je kan heel goed isoleren door gebruik te maken van een warmte deken. Dit is een reddingsdeken die vaak in een EHBO-kit zit. Leg hem op de bodem van je tent en hij reflecteert jouw lichaamswarmte zodat deze niet verloren gaat.
- Natuurlijke materialen. Ik zal het blijven zeggen in deze wintergids. Dieren leven gewoon buiten en hebben een natuurlijke isolatie gemaakt door hun vacht. Rendierenvacht, of schapenwol werkt uitstekend als isolatie.

Eten & drinken tijdens het winterkamperen

- Warm blijven is het allerbelangrijkste tijdens het winterkamperen. Dit kan je doen door goed te eten. Want door te eten zal je lichaam moeten werken om het te verwerken. Warm eten warmt je op van binnenuit en is nog beter.
- Hete thee, koffie en altijd warm water bij de hand. Zorg voor een thermosfles wanneer je op pad gaat en dan het liefst een goede. Ik heb zelf altijd een thermosfles van Stanley op zak. Deze hebben een levenslange garantie en zie er ook nog eens sexy uit.
- Sla een borreltje over voor je gaat slapen. Alcohol verdunt je bloed waardoor je lichaam sneller afkoelt. Dat borreltje jager bitter zit dus meer tussen de oren dan dat het je echt warm gaat maken tijdens de winters.



Met dank aan

IK WIL IEDEREEN BEDANKEN DIE HEEFT GEHOLPEN AAN HET SAMENSTELLEN VAN DEZE ULTIEME GIDS VOOR WINTERKAMPEREN.

Hylke Knot, Bergsport cameraman insta:

[@Hylkeknnot](#)

Antonette Spaan, thru-hiker en schrijver

[@wel2travel](#)

Wilco van Rooijen, Professioneel bergbeklimmer, topte alle 7 peaks zonder zuurstof [@Wilcovanrooijen](#)

Simone van Dijk, Fulltime kampeerder, slaapt deze winter in een tent [@denatuurverbinding](#)

Astrid vd Pol, Buitenmens insta:

[@het.oneindige.dichterbij](#)

Lore de Vreese, geboren avonturier en berggids,

[@loredvreese](#)

Laura Otter, wildplukster en buitenmens,

[@significatne.otter](#)

Chantal Limbeek, Buitenmens [@chantallimbeek](#)

Lydie van Santen, Wilderness guide [@lydievs](#)

Corine Westerink, Kampeerfanaat. [@kruimelmnsrt](#)

Joanne Wissink, Aspirant International Mountain Leader, [@miniexpedities](#)

Sanne Hekman, Rauwdouwer en scout
[@super_sanne](#)

Wout Veenstra, bosjesman en levensgenieter
[@woutveenstra](#)

Tessie Lijbaart, aspirant ijsbad instructeur
[@Tessielijbaart](#)

Overige bronnen:

Gear informatie:

<https://www.kampeermeneer.nl/welke-slaapzak/>,

<https://www.kampeerwereld.nl/heren-vs-dames-slaapzak/>,

<https://www.bever.nl/blog/buitentijd/buitendroom-winterkamperen.html>,

<https://www.outdoornow.nl/trekking-tent-voor-in-de-herfst-en-winter/>

Kleding informatie: <https://www.thehike.nl/lagen-theorie-van-baselayer-tot-shell/>,

<https://www.thenorthface.nl/help/faq/dons-vs-synthetische-isolatie.html>,

<https://hikingadvisor.be/hiking-tips/kledij-winter>

EHBO, hypothermie:

<https://www.deoutdoorschool.nl/zware-onderkoeling/>,

<https://www.rodekruis.nl/ehbo/ehbo-tips/onderkoeling/>,

Winterkamperen:

[https://www.canvascamp.com/nl/hoe-een-kachel-doorvoer-in-tent-installeren?](https://www.canvascamp.com/nl/hoe-een-kachel-doorvoer-in-tent-installeren?utm_source=google&utm_medium=organic)

[utm_source=google&utm_medium=organic](https://www.canvascamp.com/nl/hoe-een-kachel-doorvoer-in-tent-installeren?utm_source=google&utm_medium=organic),





**Er wordt in de gids gebruik gemaakt van
affiliatielinks. Koop jij via de link jouw wintergear
dan help je Ik Wil Hiken**

**Het gebruiken van de informatie uit dit e-book is
toegestaan zolang je deze informatie niet kopieert,
verspreidt of op een andere manier gebruikt of misbruikt.
Je mag de informatie uit dit e-book alleen hergebruiken
volgens de regelingen van het dwingend recht.
Zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Ik Wil
Hiken is het niet toegestaan tekst, fotomateriaal of
andere materialen uit dit e-book te hergebruiken. Het
intellectueel eigendom berust bij Ik Wil Hiken. De rechten
van de fotografie berust bij de fotograaf**