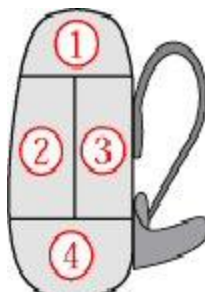


Hvordan pakke sekken?



Råd og tips for pakking av sekk.

Råd & tips:

Pakking av sekk

1. Lette gjenstander som skal være tilgjengelige. Eks.: sjokolade, lommelykt, skismurning, briller, m.m.
2. Lette gjenstander som det kan være behov for i løpet av dagen. Eks.: vindjakke, vindbukse, dunjakke, teltdukten, m.m.
3. Her kan du pakke de tyngre gjenstandene. Eks.: mat, kjøkkenredskaper, teltstenger og plugg, m.m. Pass på at spisse eller kantete gjenstander ikke stikker ut mot ryggen.
4. Gjenstander som det ikke er behov for i løpet av dagen. Eks.: sovepose, klær, m.m.

For at bærekomforten skal bli best mulig, er det viktig at du pakker og justerer sekken riktig. Med vekten fordelt på den mest hensiktsmessige måten, vil du få mest ut av turen. Pakk sovepose og klær du ikke trenger i løpet av dagen i bunn av sekken. Tunge gjenstander legges godt inn mot

ryggen, slik at tyngdepunktet kommer mellom skulderbladene. Pass på at spisse, harde ting ikke stikker ut mot ryggen. Gjenstander du trenger i løpet av dagen pakkes gjerne i topplokket og/eller i sidelommer. Med unntak av liggeunderlag bør det meste pakkes inn i sekken, slik at den blir så stabil som mulig, og ikke henger seg opp i greiner og steiner.

Plassering: Med vekten fordelt på den mest hensiktsmessige måten, vil bærekomforten øke. Ved å pakke utstyr du kan trenge underveis lett tilgjengelig, og det øvrige utstyret i bunn av sekken, vil du unngå å måtte pakke om sekken underveis. Tungt utstyr legges godt inn mot ryggen, slik at tyngdepunktet kommer mellom skulderbladene. Det er viktig at spisse, harde ting ikke stikker ut mot ryggen. Med unntak av liggeunderlag bør det meste pakkes innvendig i sekken. Sekken blir mer stabil og man unngår at utstyr plassert utenpå sekken henger seg opp i greiner og steiner.

Skigåing: Ved skigåing trenger man større stabilitet, samt at overkroppen blir brukt mer aktivt. Det er derfor viktig å pakke tyngre gjenstander lavere i sekken, gjerne ned mot korsryggen.

Tyngde: Å gå med tung sekk belaster kne og spesielt hoftelodd mye. Det er derfor viktig å være bevisst på hvor mye man pakker i sekken. Turgleden vil også bli større om ikke sekken er for tung. Som en tommelfingerregel kan en si at sekken ikke bør veie mer enn 1/4 av kroppsvekten. Dersom du har lite trening med å gå turer med sekk, minskes det til 1/5 av kroppsvekten. Å bruke staver kan avlaste kne- og hoftelodd. I dag bærer fjellførere generelt vesentlig mindre enn de gjorde for 10 år siden. Sannsynligvis skyldes dette ikke at fjellførerne har blitt svakere, men heller smartere, og at det er blitt et større fokus på å ta vare på kroppen sin.

Våte forhold: Selv om dagens forhandlere benytter de beste stoffer til sine sekker, er ingen sekker 100 % vanntette. Det er derfor lurt å bruke regntrekk når det regner. Uansett kan det være lurt å pakke alt som ikke må bli vått i pakkposer eller plastposer. Med tid og slitasje vil også stoffenes vanntetthet reduseres. Det kan derfor være lurt å impregnere sekken med jevne mellomrom. Impregnering får du hos din sportsforhandler.

Justering underveis:

Dersom man bruker justeringsmulighetene på sekken aktivt, kan de fleste sekker justeres til det terrenget man beveger seg i, mens man går. Slik kan man sørge for at kroppen til enhver tid belastes på mest hensiktsmessig måte, og at turen blir så komfortabel som mulig.

Noen råd for justering:

Under jevn gange i flatt terreng er det en fordel å stramme beltet og løse opp skulderstroppene, slik at man bærer mest på hoftene.

I motbakke strammes skulderreimene inn for at sekken skal sitte stabilt, men det kan være lurt å løsne på hoftebeltet, slik at det ikke er i veien når man lener seg fremover.

I nedoverbakke kan det også være hensiktsmessig å løsne på hoftebeltet for å spare legger og lår.