

Toervaren: Varen van november tot en met maart



Ook als het wat kouder wordt, blijven we tochten organiseren. We varen 's winters namelijk gewoon door tot er ijs ligt! En we starten weer zodra het kan. Om het een beetje comfortabel te houden, is het handig als je weet hoe je droog en warm kunt blijven. Maar we stellen ook enkele eisen aan de tochtdeelnemers. Hier lees je er meer over.

Bij het varen in de koudere periode gaat veiligheid boven alles. Daarom stellen we bij tochten **tussen 1 november en 1 april** extra eisen aan peddelaar en materiaal.

De standaard tochten die in deze periode op de toerkalender staan, zijn geschikt voor iedereen met **een redelijke kano-conditie en redelijke basisvaardigheden**. Deze eisen zijn juist nu erg belangrijk: om goed warm te blijven, moet je wat langer en met een goed tempo kunnen varen.

Vaak zullen er minder of minder lange pauzes op het droge zijn. Soms is er in plaats daarvan een drijfpaauze op het water. Dan is het extra belangrijk dat je wat langer in je kajak kunt blijven zitten zonder je benen te strekken.

Kleding

Een andere eis is dat je een **geschikte winteruitrusting** gebruikt. Bij het varen in de kou moet je lichaam namelijk warm en droog blijven. Daarom zorg je je als deelnemer voor:

- een neopreen long john.
Deze kun je van de club lenen en moet goed passen: een te ruime isoleert onvoldoende, een te strakke zit oncomfortabel.
- een wind- en regendicht jack.
Nat worden (door regen of opspattend/optrekkend water) in winterse omstandigheden is erg onplezierig. Zorg dus voor een waterdicht jack met een goede capuchon en waterdicht afsluitbare mouwen (anders loopt het water alsnog via je polsen naar binnen).
- een goed verpakte set droge kleding in je kajak.
Denk oa aan: handdoekje, ondergoed, shirt, vest of trui, (trainings)broek, sokken, evt schoenen.

Een droogpak (in plaats van long john en jack) is prettig, maar beslist niet noodzakelijk en zeker niet verplicht!

Verdere aanbevelingen:

- Draag laagjes (thermo)kleding: bij flinke kou kan dun thermo-ondergoed *onder* het neopreen prettig zijn, plus een niet te dikke fleece *eroverheen*.
- In neopreen plus een jack word je vaak wat zweterig. Draag daarom geen katoenen tussenlaagjes.
- Natuurlijk is het heel persoonlijk wat je aantrekt: de een heeft het sneller koud dan de ander. Luister daarom naar je lichaam en trek wat aan – of uit! – als jouw lijf daar om vraagt. Oververhitting is in de winter minder levensbedreigend dan onderkoeling, maar altijd een risico. Je draagt namelijk ook een jack en een zwemvest, en beide isoleren. Een dikke fleece eronder kan soms net te veel zijn...
- Kies kanoschoeisel dat je voeten droog en warm houdt. Open kano/waterschoenen zijn veel te koud in de winter. Gewone sportschoenen zijn niet handig als je een natte in/uitstap tegenkomt. Draag bv wollen sokken in neopreen kanolaarzen (doe je sokken *onder* je long john, en die weer *in* je laarzen). Of kies voor neopreen sokken in neopreen kanoschoenen/laarzen. Probeer in alle gevallen vooraf of alles samen goed past, te strak betekent namelijk alsnog koude voeten. Rubber laarzen zijn niet aan te bevelen: die lopen vol als je omslaat (of wat dieper moet in/uitstappen).
- Houd bij koud weer je zwemvest aan tijdens een pauze op de kant, dat is namelijk een prima isolatielaag.

Ook nuttig:

- Een muts en/of een buff/sjaal/col.
- (Geleende) peddelmoffen of kanohandschoenen.
- Handschoenen of wanten voor tijdens de pauzes.
- Neopreen is niet winddicht, daarom is een regenbroek of poncho voor op de kant erg prettig.
- Ook een zitlap is fijn om bij je te hebben. Gebruik 'm in de pauze of als bodem-isolatie in je kajak (onder je voeten).

Spatzeil

Een goed spatzeil helpt om je warm en droog te houden. Kies daarom een lekvrij en goed aansluitend exemplaar uit. Neopreen is vaak de veiligste keus. Kijk wel of de buikmaat geschikt is voor jouw winterse kledinglagen. Een te strak spatzeil zit niet prettig als je er de hele dag mee moet varen. Draag het spatzeil *onder* je kanojack en trek het goed hoog op. Zo voorkom je een doorlekkend 'badkuipje'.

Eten en drinken

In het koude seizoen verbruik je wat meer energie. Zorg dat je voldoende eten en drinken bij je hebt:

- een thermosfles (van metaal=onbreekbaar) met warme drank
- boterhammen, reepjes, noten, fruit etc.
- een drinkfles water (gezekerd op het dek / in je kuip) of een drinkzak in je zwemvest

En houd een boterham of snack onder handbereik in je zwemvest/dagluik (voor bv een drijfpauze).

Meer info is te vinden in de paklijst voor het toervaren:

https://www.utrechtsekanoclub.nl/wp-content/uploads/UKC_Toervaren-Paklijst-voor-toertochten_2021.pdf