

| Onderdeel                                | Waar moet je op letten?  | Waar aan te schaffen?   |
|--|--|---|
| Schaatsen met schoenen                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Absolute noodzaak voor alle typen is dat de schaats los kan van de schoen i.v.m. meerdere keren per dag schaatsen aan/uit bij passages over land of klunen door het bos met een dikke laag sneeuw. Noren zijn niet geschikt voor de HLSK-manier van schaatsen.</li> <li>- Persoonlijke voorkeur bepaalt de keuze losse hiel (a la klapschaats) of vaste hiel (traditioneel)</li> <li>- Losse hiel afklickbare schaatsen zijn de schaatsen die je steeds meer in Nederland ziet, bijvoorbeeld de Zandstra's (Nederland), of de Almgrens of Skyllermarks's (Zweden). Vaak een soort Salomon bindingen zoals ook bij langlaufen wordt gebruikt.</li> <li>- Vaste hiel met snowboardbindingen voor onder bergschoenen zijn de schaatsen die in Zweden veel gebruikt worden, bijvoorbeeld Lundhags Multiskate, of de Snabb of de Stadium Everest</li> <li>- Voordelen losse hiel: in Nederland te koop, ook op kunstijsbaan te gebruiken, lijkt het meest op klapnoren</li> <li>- Nadelen losse hiel: inklikschoen is vaak glad aan onderkant waardoor lopen moeilijk wordt, iets minder stabiliteit onder ruige omstandigheden, sneeuw/ijs kan tussen schaats en schoen vastvriezen, onder extreme omstandigheden kan inklikken moeilijk worden.</li> <li>- Voordelen vaste hiel: in Zweden goedkoop, kan onder eigen bergschoen (comfort), veel stabiliteit, werkt ook onder moeilijke omstandigheden, geen tweede paar schoenen nodig op trip</li> <li>- Nadelen vaste hiel: bindingen kunnen kapot gaan, kan als stap terug voelen als je losse hiel gewend bent, de (berg)schoenen zijn meestal iets zwaarder, niet makkelijk in Nederland te koop, bij slecht model kan schoen uit bindingen wrikken</li> <li>- Lengte: over het algemeen heb je keuze tussen 44, 50 en 55 centimeter. Kleine (dames) schoenmaat leidt meestal tot 44 cm. Grote (heren) schoenmaat leidt tot 55 centimeter. Bij de tussenschoenmaten van 39 – 44 heb je zelf de keuze. Korte schaats geeft meer beweeglijkheid en mogelijkheid tot pootje over, lange schaats gaat beter over scheuren en hobbels maar is logger.</li> <li>- Als je losse hiel kiest: let erop dat de schoenen goed grip hebben op moeilijk terrein. De losse grip-ijzertjes onder schoenen bij het lopen werken niet, omdat bijna niemand de moeite/tijd neemt om ze eronder te doen (koude handen, sneeuw, houdt de groep op).</li> <li>- Als je vaste hiel kiest: let erop dat de bindingen stevig zijn en koop in een ijzerwinkel passende reserve platte kop boutjes en moertjes om de binding vast te zetten als de binding van de schaats afbreekt</li> <li>- Voor beide typen: let erop dat de schoenen lekker zitten, waterdicht en niet al te zwaar zijn, niet een maat kleiner zoals bij noren</li> </ul> | <p>Nederland:<br/> <a href="http://www.fabersport.nl">www.fabersport.nl</a><br/> <a href="http://www.almgrens.nl">www.almgrens.nl</a><br/> <a href="http://www.vasasport.nl">www.vasasport.nl</a></p> <p>Zweden:<br/> <a href="http://www.slijspecialisten.se">www.slijspecialisten.se</a><br/> <a href="http://www.stadium.se">www.stadium.se</a><br/>                     en nog veel meer: zoek op skridskor (schaatsen)</p> |
| Rugzak met kruisband                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Minimaal 40 tot 45 liter, anders heb je te weinig drijfvermogen en te weinig plek voor je spullen</li> <li>- Aan zijkant moet een vak zijn waar de reddingslijn makkelijk in en uit glijdt</li> <li>- Vanaf achter/onderkant moet een band te bevestigen zijn die onder je kruis naar voren loopt en die je aan je heupband vast kan maken. Speciale beenbanden aan de rugzak (Zweedse schaatsrugzakken) zijn uiteraard ook goed. Deze 'kruisband' is nodig om de rugzak niet omhoog te laten schieten als je in het water ligt, of als je uit het water wordt getrokken.</li> <li>- Binnenvak achter je rug voor drinkwaterzak en gat voor drinkslang is erg handig als je aan hoog tempo groepen mee gaat doen</li> <li>- Laag gewicht is belangrijker dan waterdichtheid of onverwoestbare stof</li> <li>- Kleine vakken op heupband of extra vakken achter, boven, op zij, zijn erg handig i.v.m. snel pakken van spullen of proviand</li> <li>- Droogzak met complete set droge kleren moet makkelijk passen, niet muurvast zitten</li> </ul>  | <p>Nederland:<br/>                     Outdoorzaken, gewone rugzakken (let op zijvakken) en <a href="http://www.fabersport.nl">www.fabersport.nl</a></p> <p>Zweden, diverse: zoek op ryggsäck skridskoåkning</p>  |
| Reddings lijn met grijpband en karabiner | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Minimaal 20 meter werplijn, Zweeds model, in makkelijk te openen foedraal, moet in zijvak rugzak passen, aan uiteinde lijn moet een band bevestigd kunnen worden die over je schouder door een karabiner naar voren tot aan je heupband loopt. Dit is nodig om lijn te kunnen pakken zonder je rugzak af te hoeven doen. Een stuk 'eigen touw' of 'zelffabrikaat lijn' meenemen is niet goed genoeg</li> <li>- Lijn moet sterk genoeg zijn voor het trekken van behoorlijk zwaar gewicht</li> <li>- Werpluis en vasthoudlus van de werplijn moeten eraan zitten en duidelijk herkenbaar zijn</li> </ul>   | <p>Nederland:<br/> <a href="http://www.fabersport.nl">www.fabersport.nl</a><br/> <a href="http://www.almgrens.nl">www.almgrens.nl</a></p> <p>Zweden:</p>  |
| Set priemen                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Minimaal twee priemen, de Nederlandse variant met 1 priem in een handvat is niet voldoende</li> <li>- Priemen moeten na losklikken aan touwtjes bungelen anders raak je ze kwijt in het water</li> <li>- Moet verstelbare band/koord hebben om priemen hoog op je borst te dragen, anders vind je ze niet in het water</li> <li>- Aan priemen moet fluit hangen die je gebruikt voor noodsignalen als niemand ziet dat je in de problemen zit</li> </ul>  | <p>In veel sportzaken<br/>                     Internet zoek op livlina (lijn)<br/>                     isdubbar (priemen)</p>  |
| Stokken                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geen skistokken, die zijn vaak te kort, meestal niet sterk genoeg en hebben een onbruikbare punt</li> <li>- Stokken moeten voorzien zijn van scherpe dan wel zware punt om ijs goed te kunnen testen</li> <li>- Een zware ijsteststok en een lichte hulpstok is mogelijk, andere optie is twee identieke stokken, is persoonlijke voorkeur</li> <li>- Zodanige lengte dat onderarm horizontaal of licht schuin naar boven gestrekt is als je ze vasthoudt met schaatsen aan</li> <li>- Aan de bovenkant een handgreep die voorkomt dat je hand langs de stok naar beneden glijdt als je het ijs test</li> </ul>   | <p><a href="http://www.fabersport.nl">www.fabersport.nl</a><br/> <a href="http://www.almgrens.nl">www.almgrens.nl</a></p> <p>Zweden:<br/>                     Zoek op ispikar</p>   |
| Droogzak                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moet groot genoeg zijn voor complete set reservekleding inclusief jack en handdoek</li> <li>- Moet waterdicht in te pakken/op te rollen zijn met lucht voor drijfvermogen (vuilniszak of plastic zak werkt niet)</li> </ul>   | <p>Kanozakken zijn bij bijna alle outdoorzaken te koop</p>  |