

En riktig justert sekk gjør børen lettere å bære!

Når du nå skal ut på turer i skog og mark, på ti-på-topp og tur-O, er det viktig at du velger riktig tursekk. Her er det viktig å tenke på –

- Hvor mye skal du bære og hvor langt?
- Hvordan er kroppen din formet?
- Det er viktig at sekken følger ryggen med støtte i korsryggen
- Rygg lengde og bredde på skuldrene er også avgjørende
- Sekken skal ikke gnage i armhulene eller på hoftene
- Toppstrammer skal ha riktig vinkel og skulderstroppene bør ligge godt på skuldrene

Tilpasning av sekk –

- Sekkens vekt overføres til kroppen ved hjelp av hoftebeltet og skulderremmene
- Sekken stabiliseres med stabiliseringsremmene på toppen av sekken, og stabiliseringsbeltene på hoftebeltet og brystremmen
- Hoftebeltet festes slik at det omslutter hoftekammen (dvs. ca 1 cm under navlen)
- Skulderremmene må følge hele skulderens krumming, og avslutte ca. en håndsbredd under armhulen
- Topp-stabiliseringsremmene fra sekkens toppunkt til skulderremmene bør da ha en vinkel på minst 10 grader

I nedoverbakke –

- Her bør man løsne litt på hoftebeltet for å redusere den konstante vektoverføringen til legger og lår som et hoftebelte gir.
- Skulderremmene bør strammes ekstra

I ulendt terreng og oppoverbakker –

- Her bør man ha muligheten til å justere rygg lengden på sekken
- Da vil hoftebeltet bli sittende høyere på hoftekammen og vil ikke hindre høye benløft
- Samtidig bør stabiliseringsremmene på hoftebeltet ikke være for stramme, slik at kroppens naturlige bevegelsesmønster ikke blir hindret
- Skulderstroppene og alle komprimeringsremmene bør imidlertid strammes godt for å motvirke svai/ubalanse i sekken

I flatt terreng –

- Ved vandring i denne type terreng er det optimalt å ha ca 70 % av vekten på hoftene
- Skulderremmene kan være relativt løse
- Det er alltid fornuftig å veksle mellom belastning på hofte og skuldre når man går i terrenget

kilde – Bergans

HUSK – Kart og kompass på alle turer i skog og mark! God tur!