

Har du en stor sekk, finner du bare mer å putte oppi den. En mindre sekk tvinger deg til å prioritere. Det sparer vekt og øker sannsynligheten for en bedre tur.

Vekt på sekken

Hvor mye man kan bære er selvfølgelig individuelt. Det er avhengig av treningsnivå, erfaring med sekk på ryggen og vilje til å tåle ubehag over tid.

Sekkens vekt påvirker i stor grad turen. Både hastighet, avstand du kan tilbakelegge og sannsynlighet for skader. I tillegg blir energibruk påvirket av vekten på sekken. Økt energibruk leder igjen til mer behov for mat, som igjen øker vekten. Det er derfor tungtveiende grunner til å tenke på hva du bærer med deg.

En tommelfingerregel for tursekken er at den ikke bør veie mer enn 20-30 prosent av kroppsvekten. Veier du 75 kg så utgjør det 15-23 kg. (Se tabell lenger nede).

Fem tiltak for å redusere vekt:

1. Pakk i en mindre sekk.
2. Vurder hvor mye komfort du egentlig trenger.
3. Ting du ikke har brukt på flere turer, legger du igjen hjemme (typisk kjekt å ha ting).
4. Vær bevisst på vekt og næring i maten.
5. Når du skal ha nytt utstyr, vurder utstyr med lettere vekt.

Pakk i en mindre sekk

Det er spesielt to fordeler med å pakke i en mindre sekk. For det første er egenvekten til sekken mye mindre. En 120 liters sekk veier fort over 4 kg. En 70 liter veier rundt 2 kg. For det andre får du plass til mye mindre. Det tvinger deg til å prioritere.

På pakkelisten din bør du skille mellom det som *må* være med og det som *bør* være med. Det er fort gjort å ta med for mange kjekt å ha ting. Pakk sammen utstyret i ulike kategorier og sjekk vekten på innholdet. Da får du et mer rasjonelt forhold til hvor mye ting faktisk veier.

Jeg har en "uskreven regel" om at ting jeg mener er viktig, men ikke har brukt i løpet av sesongen, ikke blir med til neste år. Det gjelder selvfølgelig ikke sikkerhetsutstyr som førstehjelp. Men det tunge multiverktøyet har jeg for lengst sluttet å ha med på tur som et eksempel.

Tabellen nedenfor viser et estimat på hvor tung sekken bør være. Min pakkliste for barmarks turer i høyfjellet gir 15 kg før mat og brennstoff. Da bærer jeg enkelte ting som er for to personer (telt, kjøkken m.m.). Jeg veier mellom 95 og 100kg og synes sekken begynner å bli for tung når den går opp mot 32 kg. Vekten er i utgangspunktet ikke noe problem, men sekken får da mye fokus på bekostning av turen og de vakre omgivelsene.

Opplevs som	Prosent av kroppsvekt	Kroppsvekt										
		50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
Lett	20 %	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Middels	25 %	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25
Tung	30 %	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30
Veldig tung	35 %	18	19	21	23	25	26	28	30	32	33	35