



Je smartphone en tablet gaan tegenwoordig overal mee. Ook op vakantie. Of is de hele handel thuislaten en een digitale black-out een betere optie? Coach Christine Wittoeck schreef er een doe-boek over: *Start to digital detox*. 'Er zit te veel interessants op het internet voor een black-out', zegt ze. 'Maar bewust kiezen en zelfdiscipline maken dat je geen slaaf van je apparaten hoeft te zijn.' Alvast een paar tips om mee te beginnen



3X DIGITALE DETOX

1 Terug thuis van vakantie zit je vaak met een overladen mailbox. Communiceer daarom duidelijk dat je weg en onbereikbaar bent. De lezer krijgt een kort en duidelijk **out of office-bericht**, geen sorry of excuses, gewoon meedelen dat je met vakantie bent en tot wanneer. En een doorverwijzing naar een collega voor dringende zaken.

2 Natuurlijk wil je op vakantie wel eens op het **internet** om openbaar vervoer te checken of een uitstapje te plannen. Geen probleem, maar maak bewuste keuzes en begin niet urenlang door te klikken. Hetzelfde voor Facebook, Instagram en Twitter. Post je kiekjes bijvoorbeeld pas na je vakantie, zo weten mensen met slechte bedoelingen alvast niet dat je huis net dan leeg staat.

3 Zet je **smartphone** de hele dag op stil, tenzij op momenten waarvan je weet dat iemand gaat bellen. Veel vakantiegangers gebruikte hun smartphone om foto's te nemen. De verleiding is dan groot om ondertussen even je mailbox te bekijken. Geef er niet aan toe. Tip: veel toestellen laten je weten hoeveel nieuwe berichten er zijn binnengelopen. Die melding kan je uitzetten.

TOPSTUK: trekkingstokken

Twee stokken in de hand maken je een viervoeter. Een betere balans, dus minder kans op vallen. Je armen helpen je mee bergop, waardoor de krachtinspanning beter verdeeld is over je lichaam. Automatisch ga je ook meer rechtop lopen waardoor je longcapaciteit iets groter wordt. Meer zuurstof in je bloed maakt dat je de inspanning beter doorstaat. Goede trekkingstokken voor (berg)wandelingen zijn een aanrader dus! Alvast enkele tips van Jeroen Dewit, outdoor-specialist en verdeler van Leki-stokken. .

POLSRIEMPJES

Als je stokken rechtop staan, hangen degelijke riempjes in een lus naar beneden. Steek je hand door de lus en grijp de stok samen met de lus vast. Doordat je polsen op die manier in de riempjes hangen kun je je beter afzetten bij het klimmen. Kies voor je comfort een sluiting die niet bovenop je hand drukt.

INSCHUIFBAAR OF PLOOIBAAR

Stokken uit een geheel vind je steeds minder. Je hebt wel de keuze tussen inschuifbare of telescopische en plooibare trekkingstokken. Kwalitatief zijn ze even betrouwbaar. Telescopische stokken zijn minder compact, ze bestaan uit maximum vier delen. In elkaar geschoven zijn ze ongeveer 65 centimeter lang. Plooibare stokken kunnen in kortere delen samengesteld worden. Ze zijn zo'n 40 centimeter lang.

SCHERP GEPUNT

Trekkingstokken hebben een scherpe punt nodig. De bedoeling is dat je ook op een gladde rots voldoende grip krijgt. Bijvoorbeeld de hardmetal carbidepunten van Leki: ze zijn diamantgeslepen en worden bij het gebruik alleen maar scherper. Soms zie je wandelaars met rubber doppen onder hun stokken. Dat zijn opzetbare, geluiddempende doppen voor wie veel over asfalt of kasseien wandelt. Ze zijn niet bedoeld voor bergtochten.

DE HANDGREEP

Handvaten zijn van rubber, foam of kurk. Welke uitvoering je kiest, hangt af van je persoonlijke voorkeur. Foam en kurk zijn het comfortabelst in gebruik. Foam neemt het meeste vocht op, maar voelt iets warmer aan. Kurk voelt wat koeler aan. Sommige producenten bieden stokken aan met plastic of kunststof handgrepen. Geen goed idee, als je gaat zweten, verlies je te veel grip op de greep.

ALUMINIUM OF CARBON

Dat is vooral een kwestie van portemonnee. Carbon absorbeert beter de trillingen bij het neerzetten van je stokken, maar dat staat een stevige meerprijs tegenover. Tenminste als het echte carbon is. Er bestaan modellen van gemengde samenstelling die de vibraties minder goed neutraliseren. Sommige stokken hebben ook stootkussentjes in het buissysteem, maar er zijn wandelaars die zich net daardoor onzekerder voelen bij het afdalen.

Leki Trail Anti Shock, driedelige gedempte telescoopstok, 288 g/stok, verstelbaar van 69 tot 145 cm. Richtprijs: € 74.95.



Cultuurschok aan banden

Eerst ben je helemaal onder de indruk van je vakantiebestemming. Alles is beste wel spannend en erg exotisch. Maar plots heb je het helemaal gehad met de aangrijpende armoede of de bizarre lokale gewoontes. Dat fenomeen heet een cultuurschok. Zelfs de meest ervaren reizigers kunnen er mee te maken krijgen. Hoe geef je dat gevoel een plaats, zodat het je reis niet overschaduw?

Lifecoach Marc Degreef begeleidt expats tijdens hun verblijf in het buitenland: 'Als je voor lange tijd naar een ander land gaat, doorloop je vier fases. Eerst is er enthousiasme en verwondering. Maar na enkele weken is de nieuwsgierigheid eraf en dringt de realiteit tot je door. Dat is de tweede fase. Je moet steeds maar je weg vinden, inkopen doen, vreemde gerechten eten, administratieve zaken regelen, ... in een land waar je niets of niemand kent. In een taal die niet je moedertaal is. Dan komt de cultuurschok. Zeker als er zich een aantal misverstanden hebben voorgedaan. Je voelt je alleen, zonder of met weinig vrienden of familie om je te steunen en je hebt niet voldoende uitlaatklep. Dat kan behoorlijk frustrerend zijn.'

Bereid je voor

Gelukkig zijn er manieren om die gevoelens tot een minimum te beperken. Marc gelooft dat een goede voorbereiding cruciaal is. 'Verdiep je voor je vertrek in de cultuur van je bestemming. Lees boeken, spreek met reizigers die er zijn geweest, ontmoet mensen die van daar afkomstig zijn. Als je weet hoe je iemand op

straat juist begroet, wat er van je wordt verwacht als je uit eten gaat en hoe je communiceert met officiële instanties, ben je al een heel eind. Het kan nooit kwaad om enkele woorden of zinnen te leren in de plaatselijke taal. Alles staat of valt met een goede communicatie.'

Relatieveer

Bekruipt je toch een gevoel van onbehagen? Laat je daardoor niet te snel uit je lood slaan. 'Bedenk dat je vakantie tijdelijk is', adviseert Marc. 'Niemand verplicht je om daar te blijven, je hebt altijd een uitweg. Zo kan je die gevoelens beter relativeren. Wees je ervan bewust dat je last hebt van een cultuurschok. Beschouw dat niet als een probleem, maar als een uitdaging die je kan overwinnen. Ga naar buiten en leg contact met Engelsprekende locals. Vertel hen wat jou overkomen is en leg uit wat je niet snapt aan hun cultuur. Ze zullen ongetwijfeld bereid zijn om je duidelijk te maken hoe de vork in de steel zit.'

Verander je reisdoel

'Ging je naar Australië om de plaatselijke cultuur en bevolking te leren kennen, maar heb je het écht gehad met Australiërs? Trek dan de bush in. Focus je voortaan op de prachtige natuur. Door je doel te veranderen, kan je toch nog het beste maken van je reis', voegt Marc eraan toe. Sowieso zal je na verloop van tijd in het derde stadium komen: de aanpassing. Je leert je gevoelens een plaats te geven. Waar na de vierde fase aanbreekt: de toenadering, waarin je vrede krijgt met de cultuur van het land waarin je vertoeft. Hopelijk lang voor je huiswaarts keert!



KAMPEERKWESTIE

‘Wij willen graag onze elektrische fietsen meenemen wanneer we rondtrekken met onze caravan. Mogen de fietsen mee achterop de fietsendrager, net zoals gewone fietsen?’

DIT ZEGT DE WET

E-bikes kunnen meegenomen worden op een fietsendrager op de dissel van de caravan. Er is geen enkele wettekst die dat verbiedt, noch in België, noch in het buitenland.

DE JUISTE FIETSENDRAGER

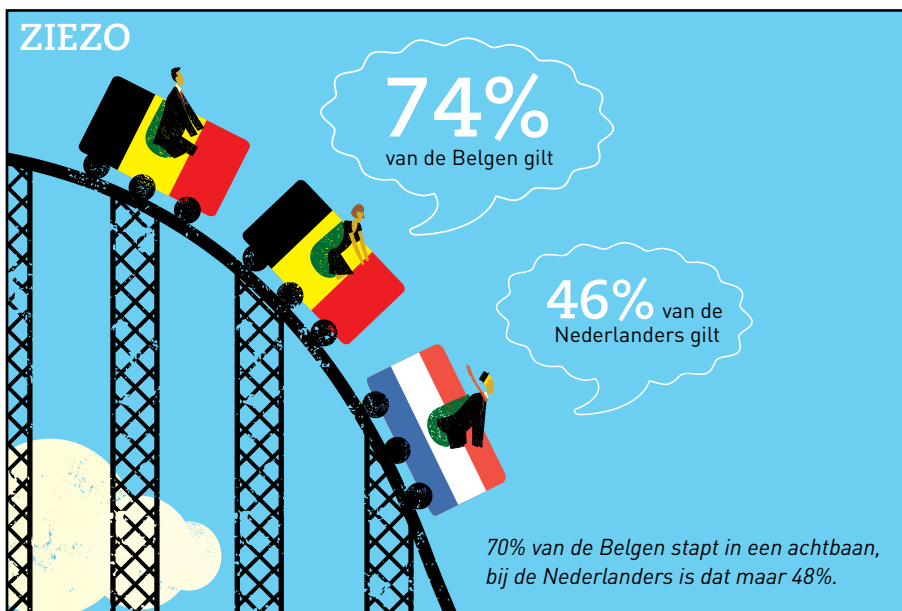
De meeste huidige fietsendragers hebben een te zwak frame voor de – zwaardere – elektrische fietsen. Firma’s die fietsendragers ontwerpen, zijn uiteraard in volle ontwikkeling om verstevigde fietsendragers te bouwen. Er zijn ideeën over lift-fietsendragers die tot op de grond kunnen zakken en automatisch of met de

hand omhoog gebracht worden. Het is dus zaak om de nieuwste fietsendragers in de gaten te houden.

DE JUISTE PLAATS

Het fietsenrek plaatsen op de achterwand van de caravan is eigenlijk geen optie omdat de caravan dan gemakkelijk zou gaan slingeren door het zwaardere gewicht. De fietsendrager op de dissel plaatsen, kan er dan weer voor zorgen dat de druk op de trekhaak te hoog wordt. Dit kan eventueel opgelost worden door de lading in de caravan te verschuiven naar achter, zo veel mogelijk op de wielas zodat de caravan niet gaat slingeren.

Kampeerkwestie beantwoordt de praktische vragen van onze kampeers. Ook een vraag? Stuur ze naar kampeerkwestie@pasar.be



EXPERT OVER...

ANNULATIEVERZEKERING

Een annulatieverzekering kost geld en als je ze wil gebruiken, lijkt er altijd wel een clause die net jouw situatie uitsluit voor een terugbetaling. Hoe nuttig is zo'n verzekering eigenlijk?



PETER WIELS
 Woordvoerder van Assuralia, de beroepsvereniging van verzekeringsondernemingen

Loont een verzekering of niet?

‘Toch wel, want ze beschermt je tegen de financiële gevolgen van onvoorziene gebeurtenissen. Helaas is de kennis van wat de verzekering juist dekt meestal beperkt. Polissen vergelijken lijkt saai en langdradig werk, maar het loont. Zeker wanneer je een grote en dure vakantie hebt geboekt.’

Welke situaties dekt een annulatieverzekering wel?

‘Typisch zijn dat zaken als ziekte en ongeval, overlijden van een verzekerde of een verwante, complicaties bij een zwangerschap of verplichte aanwezigheid op een nieuwe job of herexamen. Maar er zijn wel degelijk verschillen tussen verzekeringen. De ene laat wat meer toe dan de andere en de bedragen die ze terugbetalen liggen hoger of lager.’

Wanneer werkt een annulatieverzekering niet?

‘Elke polis heeft uitsluitingen zoals stakingen en oorlog. Ook wie al aan een ziekte lijdt op het ogenblik van de boeking moet goed nakijken wat de polis zegt over bestaande ziektes. Daarnaast zijn er ook subtielere verschillen: zo kan de ene polis bijvoorbeeld overlijden en ongeval dekken voor verwanten tot de derde graad, maar blijft het bij andere beperkt tot de eerste graad (je ouders en kinderen). Die speciale regels staan allemaal in de polis.’

Help me even: welke verzekering neem je best?

‘Annulatieverzekeringen die je min of meer gratis krijgt bij bijvoorbeeld het gebruik van een kredietkaart zijn doorgaans beperkt. Jaarpolissen zijn op hun beurt vaak ruimer dan tijdelijke contracten die je afsluit voor één reis.’

En wat als je je toch benadeeld voelt?

‘Wie ontevreden is over een beslissing kan bij zijn verzekering of onafhankelijke makelaar terecht voor uitleg. Een volgende stap is de klachtendienst van de betrokken verzekeraar zelf. Voel je je nog steeds niet geholpen, spreek dan de ombudsman van de verzeke-