

Beginnen met hangen

1. Hangmat
2. Loungen versus slapen - warm blijven
3. MUGGEN!
4. Droog slapen
5. Je eigen hangmat maken

1 - Hangmat

Het aanbod van hangmatten is enorm; van goedkope hangmatten uit China tot handgemaakte sets die een kwart maandsalaris kosten.

Zodra je de vraag stelt 'welke hangmat is geschikt voor mij?' krijg je ontzettend veel reacties. Vaak zijn die reacties gekleurd door enthousiasme, voorkeur en sales.

Laat je vooral niet gek maken! Een hangmat is niets anders dan een stuk stof met twee lussen. Alles wat je verder toevoegt aan een hangmat verhoogd voornamelijk het gebruiksgemak. Het comfort verhoog je slechts marginaal omdat de basis van je hangmat, de stof in het midden, niet veranderd.

Hieronder vind je een zo objectief mogelijke lijst met tips en trucs zodat je goed geïnformeerd een keuze kan maken.

5 vuistregels

1. De hangmat bevestig je met banden van minimaal 25 mm aan de bomen
 2. Je ligt diagonaal in een hangmat
 3. Een hangmat is 70 cm langer dan je lichaamslengte
 4. De hangmat ligt het meest comfortabel met een ridgeline
 5. Hang je voeteneinde hoger dan je hoofdeinde
-
1. De krachten van je gewicht aan een boom zijn enorm; als je de bomen waar je aan hangt niet beschermt, beschadig je de boom onherstelbaar. Banden, tree straps of tree huggers van nylon of polyester moeten minimaal 25 mm breed zijn om de krachten zodanig te verdelen dat je de boom later opnieuw kan gebruiken.
 2. Een hangmat ligt en slaapt het meest comfortabel als je diagonaal ligt. Diagonaal ten op zichte van de bomen en ridgeline. Als je jezelf van boven af bekijkt, ligt je hoofd aan de rechterkant en je voeten aan de linkerkant; of afhankelijk van je voorkeur vice versa.
 3. Om te voorkomen dat de hangmat je 'opvouwt' is het belangrijk dat de hangmat, helemaal uitgestrekt, minimaal 70 centimeter langer is dan je lichaamslengte.

4. Een hangmat ligt het prettigst als deze in een hoek van ongeveer 30 graden hangt. Met die hoek creëer je namelijk een zo vlak mogelijke bodem als je diagonaal ligt. Een ridgeline, een lijn zonder rek tussen de twee lussen, bepaalt en houdt deze hoek voor je vast. De ridgeline is 82% tot 85% van de lengte van je hangmat. Gebruik voor de ridgeline lijn of touw zonder rek.

5. In een hangmat glijdt je lichaam naar het laagste punt; geen probleem als je aan het relaxen bent, maar als je slaapt eindig je ergens opgefrommeld in het midden. Als je je voeteneinde ongeveer 20 cm tot 30 cm hoger dan je hoofdeinde hangt, glijdt je lichaam richting je hoofdeinde waardoor je op de juiste plek blijft liggen.

2 - Loungen versus slapen - warm blijven

Loungen doe je meestal overdag als het warm is, slapen daarentegen gebeurt als de temperatuur daalt. Door convectie koel je af doordat (koude) wind je lichaamswarmte afvoert.

Om je warmte te behouden gebruik je in een hangmat een onderquilt of een matje. De meest gedeelde mening is dat een onderquilt het comfortabelst slaapt.

Underquilt

Een onderquilt is een deken die je aan de buitenkant onder je hangmat bevestigt.

Matje

Sommige hangmatten zijn dubbelwandig uitgevoerd waardoor je matje tussen twee lagen ligt. Als je een enkelwandige hangmat hebt, dan kan je een matje in je hangmat leggen. Het lastige daarvan is, is dat je matje verschuift.

Een oplossing daarvoor is om een CCF matje (closed cell foam oftewel zo'n zwart opgerold matje) op maat te knippen en deze in je slaapzak te leggen.

Topquilt

De slaapzak hierboven is een mooi bruggetje naar de isolatie in de hangmat; de topquilt. De topquilt is een 3/5 slaapzak. De capuchon en het gedeelte van de slaapzak aan de rugzijde zijn verwijderd. Je houdt een lichtere en compactere boven-isolatie over.

Een topquilt is comfortabel, maar een slaapzak, zeker in de zomer, voldoet prima.

3 - MUGGEN!

Een laatste belangrijke aanvulling op je hangmatset is een muggennet. De, ontzettend mooie, maar ook kostbare hangmatten hebben het muggennet meestal op de hangmat gestikt.

Een andere oplossing is een muggennet die je hangmat (eventueel inclusief onderquilt) volledig omsluit. Dit type muggennet wordt gesloten met elastiek of een ritssluiting.

4 - Droog slapen

De laatste basisstap voor het slapen in een hangmat is het toevoegen van een tarp (zeil) om je droog te houden. Afhankelijk van je lengte is een hangmat 270cm tot 350cm lang. De ridgeline maakt een hangmat van 350 cm 300 cm.

Om voldoende bescherming te hebben is een tarp van minimaal 330cm noodzakelijk. Je wil namelijk dat je tarp iets langer is omdat anders de lussen van de hangmat buiten de tarp uitkomen. Als het regent neemt de lus water op en laat water doorsijpelen naar je hangmat.

Met een ruime tarp van 350 cm heb je voldoende bescherming; vervolgens kan je experimenteren met kleinere tarps om te besparen op gewicht en pakvolume.

5 - Je eigen hangmat maken

China versus de gemiddelde Nederlander; dat gaat vaak niet goed samen.

Het maken van je eigen hangmat is ontzettend eenvoudig:

<https://www.youtube.com/watch?v=i3Pgu8V4HcQ&t=422s>

En het maken van je eigen muggennet ook:

<https://www.youtube.com/watch?v=dfEM6yEO268>

Maar welke stof heb ik nodig?

Voor je eerste hangmat is een 'zwaarder' 70 denier ripstop nylon prima; bijvoorbeeld van deze webshop:

<https://www.extremtextil.de/en/ripstop-nylon-hammock-nylon-70den-66g-sqm-impregnated.html>

Ik heb geen nederlandse winkel kunnen vinden die materiaal voor hangmatten verkoopt. Extremtextil.de is een bekende en betrouwbare duitse webshop; ik bestel hier ook regelmatig materialen.

Als je mooi materiaal zoekt, dan is www.ripstopbytheroll.com een absolute aanrader; snel, veel keuze en erg klantvriendelijk. Ik koop 95% van alle materialen voor opdrachten bij deze webwinkel.