



Algemene Uitrustinglijst

Uitrusting

- Rugzak (60 a 70 liter)
- Slaapzak tot -5°C
- Slaapmatje (Inflatable)
- Bestek en keteltje
- Drinkfles of bidon (min. 3 liter)
- Instant koffie/thee
- Hoofdlamp
- Touw, 4mm (20 meter)
- Brander (kan gedeeld worden)
- Tent (kan gedeeld worden)
- Klein EHBO setje
- Zonnebril
- Noodfluitje
- Notitieboekje, pen en permanent marker
- GSM
- Reserve batterijen voor hoofdlamp
- Wandelstokken (niet vereist, wel handig)
- Duct tape (voor reparaties)

Kleding

- Hoge wandel schoenen (geen sneakers!)
- 2x outdoor broek (geen spijkerbroek!)
- 3x T-shirt
- 1x Jas (waterdicht/goretex)
- 1x Sjaal of buff
- 1x thermo broek (bij min temp'n)
- 2x handschoenen
- 3x paar Sokken
- 1x Muts
- 2x Fleece
- 1x Regenbroek (goretex)
- Onderbroeken
- 1x thermo trui (bij min temp'n)
- 1x gaiters (optioneel)

Toiletartikelen

- Tandborstel
- WC papier of papieren zakdoekjes
- Medicijnsetje: ibuprofen en immodium tabl.
- Klein compact handdoekje
- Tandpasta
- Zonnebrand creme
- Neutrale zeep
- + eigen toilet spullen

Aangevuld door JJWS

- Kaart en kompas
- Firesteel
- Ontbijt en avond maaltijden
- Mes

Toelichting op Uitrustingslijst:

Rugzak:

Je uitrusting dient te passen in een rugzak. Let op het aantal kilo's om bijbetaling op luchthaven te voorkomen. Tijdens dagtochten lopen we met minder uitrusting maar tijdens een trekking nemen we meer uitrusting mee.

Tent:

Een tent is in bergen het handigst en meest comfortabel slapen. Indien je geen tent hebt is het mogelijk om deze te delen zodat niet iedereen met een 2 persoons tent loopt. In survival trainingen slapen we ook onder een zeiltje (tarp)

Brander:

Soms is het niet mogelijk om te koken op open vuur, dan is het handig om te koken op een brander. Deze kunnen gedeeld worden zodat niet iedereen een brander hoeft aan te schaffen.

Kleding:

In de wildernis, met name in bergen, zijn de weersomstandigheden wisselend. Dit draagt bij aan avontuur. Het is belangrijk om voldoende warme kleding in te pakken zoals staat in bovenstaande uitrustingslijst. Denk aan het gezegde: 'Slecht weer bestaat niet, alleen slechte kleding'.

Schoenen:

Wandelschoenen in categorie B en C zijn geschikt. Schoenen met een hogere laars bieden meer ondersteuning aan de enkels.

Het is ook mogelijk om uitrusting tegen een kleine vergoeding te huren. Neem daarvoor contact met ons op.

Vragen

Neem bij vragen of onduidelijkheden contact met ons op, via e-mail, telefoon of what's app.

Jay Jansen Wilderness School & Expeditions

Tel: +31631762747

Email: info@jayjansen.nl