

# Uitrustingslijst

## Survival Trekking Advanced



### Uitrusting

- Trekking rugzak (70/80 liter)
- Opblaasbaar slaapmatje
- Slaapzak tot -1
- (bouw)zeiltje van 3x3 of 3x2m
- Keteltje om uit te eten
- Bestek (mes/vork)
- Gevulde drinkflessen (min. 2 liter)
- Hoofdlamp of zaklamp
- Reserve batterijen voor hoofd/zaklamp
- EHBO setje
- Touw 4 mm dik, min 10 meter
- Notitieboekje/pen
- Mobiele telefoon + oplader (of powerbank)
- Klapzaag
- Duct tape (wikkel 2 a 3 meter om een drinkfles)
- Koffiemok
- Aanmaakblokjes of katoenen watten met vaseline
- Wandelstokken (fijn in bergterrein)
- Plastic zak of dry bag voor reservekleding
- Oplos koffie/thee
- Zonnebril
- Lunch (koekjes, pinda's e.d.)

### Kleding en reservekleding (geen katoen)

- Wandelschoenen (GoreTex)
- 2x outdoor/wandel broek
- 2x synthetisch t-shirt
- 2x fleece of warme trui
- 1x regenjas (GoreTex)
- 1x regenbroek (GoreTex)
- 2x paar wollen sokken
- 1x muts
- Synthetisch ondergoed
- Thermo trui
- Thermobroek
- Handschoenen
- Sjaal of Buff

### Toiletartikelen

- Tandborstel
- Fluoride vrije tandpasta
- Papieren zakdoekjes
- Medicijnen: ibuprofen en imodium tabletten
- Muggen en teken spray
- Zonnebrandcrème (minimaal factor 30)
- Klein handdoekje (microvezel is compact)
- Neutrale/bio zeep (bijv. neutral)

### Aangevuld door onze school

- 2x Vriesdroog ontbijten
- 2x Vriesdroog avondmaal
- Bushcraft Mes
- Firesteel
- Kaart en kompas

### Papieren

- Paspoort of ID kaart
- Kaart van Zorgverzekering of het polisnummer
- Verzekeringskaart auto (voor chauffeurs)