



Uitrustingslijst Noorwegen reis

Uitrusting

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Trekking rugzak (60 a 70 liter) | <input type="checkbox"/> Tent (kan gedeeld worden) |
| <input type="checkbox"/> Dagrugzak (niet verplicht, wel handig) | <input type="checkbox"/> Tarp (zeiltje van minimaal 3x2m) |
| <input type="checkbox"/> Slaapzak tot -1°C | <input type="checkbox"/> Klein EHBO setje (met tekentang) |
| <input type="checkbox"/> Opblaasbare slaapmat | <input type="checkbox"/> Lunch voor 6 dagen |
| <input type="checkbox"/> Bestek en keteltje | <input type="checkbox"/> Zonnebril |
| <input type="checkbox"/> Drinkfles (min. 3 liter) | <input type="checkbox"/> Noodfluitje |
| <input type="checkbox"/> Opllos koffie/thee | <input type="checkbox"/> Notitieboekje, pen en permanent marker |
| <input type="checkbox"/> Hoofdlamp | <input type="checkbox"/> Mobiele telefoon + oplader (of powerbank) |
| <input type="checkbox"/> Touw, 4 mm (20 meter) | <input type="checkbox"/> Muskieten hoofdnetje |
| <input type="checkbox"/> Brander (kan gedeeld worden) | <input type="checkbox"/> Reserve batterijen voor hoofdlamp |
| <input type="checkbox"/> Vishengel met molen en draad | <input type="checkbox"/> Plastic zak of drybag |
| <input type="checkbox"/> Wandelstokken (niet verplicht, wel handig) | <input type="checkbox"/> Klapzaag |
| <input type="checkbox"/> Vishengel met molen en draad | |

Kleding

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hoge wandelschoenen (geen sneakers) | <input type="checkbox"/> 3x paar Sokken |
| <input type="checkbox"/> 2x outdoor broek (geen spijkerbroek) | <input type="checkbox"/> 1x Muts |
| <input type="checkbox"/> 3x T-shirt | <input type="checkbox"/> 2x Fleece of warme trui |
| <input type="checkbox"/> 1x Jas (ademend) | <input type="checkbox"/> 1x Regenbroek (ademend) |
| <input type="checkbox"/> 1x Sjaal | <input type="checkbox"/> Onderbroeken |
| <input type="checkbox"/> Handschoenen | <input type="checkbox"/> Thermobroek en thermotruï |
| <input type="checkbox"/> 1x korte broek | <input type="checkbox"/> 1x zwembroek/bikini |

Toiletartikelen

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Tandborstel | <input type="checkbox"/> Tandpasta |
| <input type="checkbox"/> WC papier of papieren zakdoekjes | <input type="checkbox"/> Zonnebrand creme (min. factor 30) |
| <input type="checkbox"/> Deet/muggenspray | <input type="checkbox"/> Neutrale zeep |
| <input type="checkbox"/> Kleine compacte handoek | <input type="checkbox"/> + eigen toiletspullen |

Aangevuld door school

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Kaart en kompas | <input type="checkbox"/> Ontbijt en warme maaltijden |
| <input type="checkbox"/> Firesteel | <input type="checkbox"/> 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 uitrusting lijst. 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