

# Uitrustingslijst

## Kaukasus reis



### Uitrusting

- Trekking rugzak (70/80 liter)
- Dagrugzak (30/40 liter)
- Opblaasbaar slaapmatje
- Slaapzak met comf. temp tot -5
- Brander (kan gedeeld worden)
- Keteltje om uit te eten
- Bestek (mes/vork of spork)
- Drinkflessen (min. 3 liter)
- Hoofdlamp of zaklamp
- Reserve batterijen voor hoofd/zaklamp
- EHBO setje
- Touw 4 mm dik, min 10 meter
- Tent (kan ook gedeeld worden)
- Notitieboekje/pen
- Mobiele telefoon + oplader (of powerbank)
- 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)

- Hoge Wandelschoenen (GoreTex)
- 2x outdoor/wandel broek
- 3x synthetisch t-shirt
- 2x fleece of warme trui
- 1x regenjas (GoreTex)
- 1x regenbroek (GoreTex)
- 3x 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

- Kaart en kompas
- Ontbijt/lunch en avondmaaltijden

### Papieren

- Paspoort of ID kaart
- Kaart van Zorgverzekering of het polisnummer
- Gegevens van reisverzekering