

UITRUSTINGSLIJST TREKTOCHT ZUID-NOORWEGEN 2024

Uitrusting

- Rugzak (60 a 70 liter)
- Slaapzak tot 0°C
- Slaapmatje (Inflatable)
- Bestek en metalen keteltje
- Drinkfles of bidon (min. 2 liter)
- Koffie/thee
- Hoofdlamp
- Touw, 4 mm (20 meter)
- Brander (kan gedeeld worden)
- Wandelstokken (optioneel, wel handig)
- Tent
- Klein EHBO setje
- Lunch (koekjes, pinda's etc.)
- Zonnebril
- Noodfluitje
- Notitieboekje en pen
- Powerbank
- Reserve batterijen voor hoofdlamp
- Tarp/zeiltje
- Vishengel

Kleding (Synthetisch)

- Hoge wandelschoenen (geen sneakers)
- 2x outdoor broek (geen spijkerbroeken)
- 3x Synth. T-shirt
- 1x Jas (waterdicht/goretex)
- 1x Sjaal of buff
- 1x korte broek
- 1x paar gaiters (gamaschen)
- 1x Thermobroek
- 3x paar Sokken
- 1x Muts
- 1x Fleece of warme trui
- 1x Regenbroek (goretex)
- Onderbroeken
- 1x zwembroek/bikini (training 6+7)
- 1x Handschoenen
- 1x Thermo Trui

Toiletartikelen

- Tandborstel
- WC papier of papieren zakdoekjes
- Deet/muggenspray (tr. 7)
- Klein compact handdoekje
- Tandpasta
- Zonnebrandcrème
- Neutrale zeep
- Oordopjes

Aangevuld vanuit de school

- Kaart
- Kompas
- Firsteel
- Bushcraft mes
- Voeding