



### Uitrusting

- ☐ Trekking rugzak (70/80 liter)
- ☐ Opblaasbaar slaapmatje (R-waarde: 3)
- ☐ Slaapzak tot 0 °C comfy. temp.
- ☐ Tent met stokken en haringen
- ☐ Metalen keteltje (moet op vuur kunnen)
- ☐ Bestek (mes/vork of spork)
- ☐ Drinkfles of bidon (min. 2 liter)
- ☐ Touw 4 mm, 10 meter
- ☐ Hoofdlamp
- ☐ Gasbrander + gasbus (kan gedeeld worden)
- ☐ Aansteker
- ☐ Drybag of plastic zak (voor reservekleding)
- ☐ Notitieboekje/pen en permanent marker
- ☐ Powerbank
- ☐ Duct tape (wikkel 1 a 2 m om een drinkfles)
- ☐ Oplos koffie/thee
- ☐ Zonnebril
- ☐ Klein EHBO setje
- ☐ Reserve batterijen voor hoofd/zaklamp
- ☐ Oordopjes (optioneel)
- ☐ Noodfluitje
- ☐ Klapzaag
- ☐ Wandelstokken (optioneel)

### Kleding en reservekleding (geen katoen)

- ☐ Mid Hoge wandelschoenen (goretex)
- ☐ 2x outdoor/wandel broek
- ☐ 3x synthetisch of wollen t-shirt
- ☐ 2x fleece of warme trui
- ☐ 1x regenjas (goretex of vergelijkbaar)
- ☐ 1x regenbroek (g-tex of vergelijkbaar)
- ☐ Zwembroek/badpak
- ☐ 3x paar wollen sokken
- ☐ 1x wollen muts
- ☐ Synthetisch ondergoed
- ☐ Merino thermo trui
- ☐ Merino thermobroek
- ☐ Handschoenen (bij koude temp'n)

### Toiletartikelen

- ☐ Tandborstel
- ☐ Biologische tandpasta
- ☐ Papieren zakdoekjes/wc papier
- ☐ Klein handdoekje (bijv. microvezel)
- ☐ Muggen spray (50% Deet)
- ☐ Zonnebrandcrème (minimaal factor 50)
- ☐ Neutrale/bio zeep (bijv. neutral)
- ☐ Biologische zeep

### Aangevuld door onze school

Maaltijden: ontbijt, lunch, avond  
Bushcraft Mes (bruikleen)

Kaart en kompas (bruikleen)  
Firesteel (bruikleen)  
Vishengel met molen en draad (bruikleen)

### Documenten

- ☐ Paspoort
- ☐ Kaart van zorgverzekering
- ☐ Vliegticket of veerboot ticket)
- ☐ Verzekeringskaart auto

Notities: