



### Uitrusting

- Trekking rugzak (70/80 liter)
- Regenhoes voor rugzak
- 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
- 2x (merino )wollen t-shirt
- Wollen trui
- 1x regenjas (goretex of vergelijkbaar)
- 1x regenbroek (g-tex of vergelijkbaar)
- Zwembroek/badpak
- 2x paar wollen sokken
- 1x wollen muts
- Ondergoed (geen katoen)
- 2x Merino thermo trui
- 2x 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)
- Ontsmettingsgel

### 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
- Vliegticket of veerboot ticket)

## Toelichting kleding

Er is een onderscheid in kleding die je meeneemt voor de week/reis en kleding die je meeneemt tijdens de tocht.

Bijv. tijdens de tocht is 1 trekkingbroek voldoende, maar het is fijn om een reserve te hebben voor na de tocht, in het basecamp of voor je terugreis.

Hetzelfde geldt voor T-shirts. Tijdens je tocht is 1 wollen t-shirt voldoende, maar je kunt aanvullende t-shirts meenemen.

Van de wollen thermo broek en trui dien je twee sets mee te nemen. Een set is voor gebruik in de tent en dien je droog te houden in de drybag of plastic zak.

Het andere set is het paar dat je draagt en nat kan worden. Zorg dat sokken, t-shirts en thermo kleding van wol zijn. Dit blijft isoleren, ook als het nat is.