



Uitrusting

- Trekking rugzak (70/80 liter)
- Regenhoes voor rugzak
- Opblaasbaar slaapmatje (R-waarde: 3)
- Slaapzak tot -5 °C comf. temp.
- Tent met stokken en haringen
- Metalen keteltje (moet op vuur kunnen)
- Bestek (mes/vork of spork)
- Drink fles (min. 1 liter)
- 2x Drybag of stevige plastic zak (voor reservekleding)
- Klapzaag (kan gedeeld worden)
- Scheerlijn touw 50 meter (3 of 4 mm dikte)
- Notitieboekje/pen en permanent marker
- Duct tape (wikkel 1 a 2 m om een drinkfles)
- Zonnebril
- Klein EHBO setje (zie: ehbo set)
- Noodfluitje
- Hoofdlamp (en reservebatterijen)
- Gasbrander + gasbus (kan gedeeld worden)
- Plaatkompas
- Mobiele telefoon
- Powerbank
- Mes
- Vishengel (kan gedeeld worden)

Kleding en reservekleding (geen katoen)

- Mid Hoge wandelschoenen (gore tex)
- 2x outdoor/wandel broek
- 1x wollen t-shirt
- 2x wol of synthetisch t-shirt
- 1x wollen trui (100% wol)
- 1x regenjas (waterkolom <20.000mm)
- 1x regenbroek (waterkolom. min 10.000mm)
- 3x paar wollen sokken
- 1x wollen muts of buff
- Synthetisch of wollen ondergoed
- 2x wollen thermo broek
- 2x wollen thermo trui
- Handschoenen (ski handsch. voldoet)
- Gaiters (optioneel)

Toiletartikelen

- Tandborstel
- Biologische tandpasta
- Papieren zakdoekjes/wc papier
- Klein handdoekje (voor in basecamp)
- Deet 50% (kan gedeeld worden)
- Zonnebrandcrème factor 50
- Neutrale/bio zeep (bijv. neutral)
- Ontsmettingsgel

EHBO set p.p.

- Aluminium reddingsdeken
- Snelverband
- Pleister set
- Steriele gaasjes
- Hechtstrips
- Betadine
- Pijnmedicatie: Ibuprofen 400mg en Paracetamol 500mg
- Eigen medicatie

Documenten

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

Aangevuld door organisatie

Maaltijden: ontbijt, lunch, avond.

Geef dieetwensen door via de E-Learning.

Toelichting kleding

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

Bijv. tijdens de tocht is 1 trekkingbroek voldoende, maar het is fijn om een reserve te hebben voor na de challenge.

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.

Uitrusting aanschaf tips?

Ga je nog uitrusting aanschaffen? [Lees mijn blog artikel "Uitrusting 101"](#)

Notities: