

Inpaklijst trektocht

Kledij & accessoires

- Ondergoed
- Basislaag: T-shirt korte mouwen
- Basislaag: T-shirt lange mouwen
- Basislaag: lange legging
- Middenlaag: Lichte fleecetrui
- Middenlaag: Dikke fleecetrui
- Middenlaag: Donsjas
- Middenlaag: Bodywarmer
- Middenlaag: Wandelbroek
- Toplaag: Wind- en waterdichte jas met kap
- Toplaag: Waterdichte broek
- Wandelshort
- Dunne handschoenen (wol of synthetisch)
- Dikke handschoenen (waterproof)
- Wandelsokken
- Wandelschoenen (waterdicht)
- Muts en/of pet
- Balaclava/buff
- Gaiters
- Zonnebril
- Extra paar veters
- Regenponcho

Voeding

- Energy gels/bars
- Biscuits & snacks
- Isostar tabletten
- ORS zakjes

Verzorging

- Deodorant
- Desinfecterende handgel
- Antibacteriële doekjes
- EHBO kit (pleisters, tekentang, steriele gaasjes, verband, pijnstillers)
- Insectenwering
- Medicatie allerlei (o.a. voor allergie, insectenbeten, diarree, infecties, hoogteziekte, schaaf- en brandwonden, ...)
- Voetverzorging (tape blaren & pleisters)
- Lippenbalsem SPF30+
- Aftersun
- Zonnecrème lichaam SPF 30+
- Zonnecrème gezicht SPF 50
- Shampoo bar
- Biologisch afbreekbaar toiletpapier

- Zakdoeken

Materiaal

- Aansteker
- Camel bag 2 à 3 liter
- Herbruikbare vuilzakjes
- Rugzak met regenhoes
- Toiletgerief
- Wandelstokken
- Waterfles
- (Waterdichte) packing cubes
- Powerbank
- Verrekijker
- Zakmes/multitool
- Kompas & kaart
- Routebeschrijving

Kampeermateriaal

- Wasspelden
- Warmtepads handen/voeten
- Warmwaterkruik
- Oogmasker
- Oordoppen
- Kampeerlamp voor in de tent (+ batterijen)
- Opblaasbaar kussen
- Slaapzak
- Tent
- Liner
- Slaapmat
- Plakband/tape/naaikit/touw
- Hoofdlamp 90-200 lumen (+ batterijen)