

Paklijst Arise Luxemburg

Backpack (nachtbepakking)

SLAAPSPULLEN

- ☐ Slaapzak
(voor temperaturen onder 0)
- ☐ Slaapmat
- ☐ Kussen (iso)
- ☐ Tent (voor maximaal 2 personen)
- ☐ Evt. hamer voor vastzetten haringen
tent (1 per team)
- ☐ Toiletspullen
- ☐ ISO deken

KLEDING (LET HIERBIJ GOED OP WEERSVOORSPELLINGEN)

- ☐ Stevige broek
- ☐ Shirt met lange mouwen
- ☐ Sweater/fleece vest
- ☐ Ondergoed (thermo)
- ☐ Ondergoed voor 's nachts (droog)
- ☐ Sokken
- ☐ Lichte schoenen (gympen)
- ☐ Handdoek
- ☐ Tip: zonnebril

WAT JE AANTREKT

- ☐ Stevige waterdichte
berg/wandelschoenen
- ☐ (Stevige) outdoorbroek (geen
spijkerbroek)
- ☐ Regenjas/warme winterjas
- ☐ Evt. thermo ondergoed

Rugtas (dagbepakking)

PERSOONLIJKE DOCUMENTEN EN VEILIGHEID:

- ☐ ID kaart (in waterdichte zak)
- ☐ Verzekeringopolis (in waterdichte
zak)
- ☐ ICE (in waterdichte zak)
- ☐ Veiligheidshesje

EHBO EN MEDICIJNEN:

- ☐ (Blaar)pleisters
- ☐ Paracetamol
- ☐ Anti-teken middel, tekentang (evt
anti-mug)
- ☐ Evt nodige medicatie

DRINKEN EN ETEN:

- ☐ Thermosfles met heet (gekookt)
water
- ☐ Grote fles koud water (2 liter)
- ☐ Bord
- ☐ Mok
- ☐ Lepel, mes en vork (of een spork)
- ☐ Zakmes
- ☐ Schuursponsje
- ☐ Theedoek
- ☐ Doggybagzakjes/plastic zakjes
(voor toiletteren)
- ☐ Toiletpapier
- ☐ Tandenborstel en tandpasta
- ☐ Desinfecterende zeep
- ☐ Papieren zakdoekjes
- ☐ (Evt. maandverband/tampons)
- ☐ Zonnebrandcrème
- ☐ Zonnebril

Vervolg rugtas (dagbepakking)

- ☐ Sjaal en handschoenen
- ☐ Pet /muts
- ☐ Regenkleding/poncho (liefst geen wegwerp)
- ☐ Extra setje ondergoed
- ☐ Droge sokken
- ☐ Handdoek
- ☐ Eenvoudig klein stoffen rugtasje (gymtas/touwtasje)
- ☐ Bijbel
- ☐ Notitieboekje
- ☐ Pen
- ☐ Hoofdlamp/zaklamp
- ☐ Zakmes
- ☐ Plastic zak/vuilniszak o.i.d. om op te kunnen zitten