

Paklijst Arise Moeder-Kind

BACKPACK / NACHTBEPAKKING

1 backpack/sporttas met jullie slaapspullen, kleding, etc (max. 20 kg)

SLAAPSPULLEN

- ☐ Slaapzak (voor temperaturen onder 0)
- ☐ Luchtbed/matje
- ☐ Kussen

KLEDING (LET HIERBIJ GOED OP WEERSVOORSPELLINGEN!)

- ☐ Stevige broek (sneldrogend)
- ☐ Shirt met lange mouwen
- ☐ Sweater/fleecevest
- ☐ Ondergoed (thermo)
- ☐ Ondergoed voor snachts (droog)
- ☐ Extra paar sokken
- ☐ Lichte schoenen (gympen)

VERDER

- ☐ Toiletspullen
- ☐ Handdoek

WAT JE AANTREKT

- ☐ Stevige waterdichte (wandelschoenen)
- ☐ Stevige broek (tip: wandel/outdoorbroek)
- ☐ Regenjas/regenbroek/jas

DAGBEPAKKING (RUGTAS)

Voor jullie allebei een goede rugtas met heupband met de dagbepakking
De dagbepakking dragen jullie de hele dag met je mee.

PERSOONLIJKE DOCUMENTEN EN VEILIGHEID

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

EHBO EN MEDICIJNEN

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

DRINKEN EN ETEN

- ☐ Grote fles koud water (1 liter)
- ☐ Thermosfles met heet water
- ☐ Bord
- ☐ Mok
- ☐ Lepel, mes en vork (of een spork)
- ☐ Zakmes

TOILET EN HYGIËNE

- ☐ Doggybagzakjes/plastic zakjes (voor toiletteren)
- ☐ Toiletpapier
- ☐ Desinfecterende zeep
- ☐ Papieren zakdoekjes

PER STEL IN DE BACKPACK

- ☐ Tweepersoonstent (liever geen pop-up)
- ☐ Een koekenpan van 16-24 cm
- ☐ Een brander & gasflesje
- ☐ Lucifer/aansteker
- ☐ Schuursponsje
- ☐ Theedoek

- ☐ (Evt. maandverband/tampons)

KLEDING EN ACCESSOIRES (LET GOED OP DE WEERSVOORSPELLING)

- ☐ Zonnebrandcrème
- ☐ Zonnebril
- ☐ Sjaal en handschoenen
- ☐ Pet/muts
- ☐ Regenkleding/poncho (liefst geen wegwerp)

OVERIGE BENODIGDHEDEN

- ☐ Bijbel (1 per stel)
- ☐ Notitieboekje
- ☐ Pen
- ☐ Hoofdlamp/zaklamp
- ☐ Plastic zak/vuilniszak o.i.d. om op te kunnen zitten