

Paklijst Arise Oostenrijk

Grote tas / weekendtas

Slaapspullen

- ☐ Slaapzak (voor temperaturen onder 0, lichtgewicht en klein)
- ☐ Slaapmat (verplicht lichtgewicht en klein)
- ☐ Evt. een (opblaas)kussentje
- ☐ Fleecedeken
- ☐ Tent (hoeft niet perse één per persoon, waar mogelijk een compact exemplaar)
- ☐ Evt. hamer voor vastzetten haringen tent (1 per team)

Kleding (let hierbij goed op de weersvoorspelling!)

- ☐ Extra set outdoor kleding
- ☐ Shirt met lange mouwen
- ☐ Sweater/fleecevest
- ☐ Ondergoed (thermo)
- ☐ Ondergoed voor 's nachts (Droog)
- ☐ Voor elke dag paar sokken
- ☐ Evt. sneakers of slippers

Verder

- ☐ Toiletspullen
- ☐ Sneldrogende handdoek

Wat je aantrekt

- ☐ Stevige hoge waterdichte bergschoenen
- ☐ Sneldrogende outdoorbroek (geen spijkerbroek)
- ☐ Winddichte (outdoor) jas
- ☐ Verschillende laagjes kleding

Wandel rugtas 50/60 liter

Onderstaande bepakking draag je het hele weekend bij je. Verzamel alle spullen (lenen kan ook) en neem alles mee in één wandel rugtas. Hou daarnaast ruimte over in je wandel rugtas voor eten voor onderweg en je matje en slaapzak.

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

- ☐ Compacte (1L)thermosfles
- ☐ Flessen/waterzak voor totaal 3 liter water
- ☐ Gasbrander voor 1 pan
- ☐ Pan (1 liter per 2 personen)
- ☐ Bord
- ☐ Mok
- ☐ Lepel, mes en vork (of een spork)
- ☐ Schuursponsje
- ☐ Theedoek

Vervolg voor in je wandel rugtas

Hygiëne & toilet

- ☐ Doggybagzakjes/plastic zakjes (voor toiletteren)
- ☐ Toiletpapier / papieren zakdoekjes
- ☐ Tandeborstel en tandpasta
- ☐ Desinfecterende zeep
- ☐ Overige toiletpullen/make-up
- ☐ (Evt. maandverband/tampons)
- ☐ Oordopjes (klein wegwerp)

Kleding en accessoires (let goed op de weersvoorspelling)

- ☐ Extra set outdoor kleding
- ☐ Zonnebrandcrème
- ☐ Zonnebril
- ☐ Sjaal/ buff
- ☐ Handschoenen
- ☐ Pet
- ☐ Muts
- ☐ Regenkleding/poncho (liefst geen wegwerp)
- ☐ Regenbroek
- ☐ Extra setje ondergoed
- ☐ Droge sokken

Overige benodigdheden

- ☐ Bijbel
- ☐ Notitieboekje
- ☐ Pen
- ☐ Hoofdlamp
- ☐ Veiligheidshesje
- ☐ Zakmes
- ☐ Wandelstokken (verplicht)
- ☐ Plastic zak/vuilniszak o.i.d. om op te kunnen zitten
- ☐ Kleine microvezel handdoek