

Paklijst Arise Veluwe

BACKPACK / NACHTBEPAKKING

SLAAPSPULLEN

- ☐ Slaapzak
(voor temperaturen onder 0)
- ☐ Kussen en kussensloop
- ☐ Hoeslaken

KLEDING (LET HIERBIJ GOED OP WEERSVOORSPELLINGEN!)

- ☐ Stevige broek (geen spijkerbroek)
- ☐ Shirt met lange mouwen
- ☐ Sweater/fleecevest
- ☐ Ondergoed (thermo)
- ☐ Ondergoed voor 's nachts (droog)
- ☐ Twee paar sokken
- ☐ Lichte schoenen (gympen)

VERDER

- ☐ Toiletspullen
- ☐ Handdoek
- ☐ Iso deken

WAT JE AANTREKT

- ☐ Stevige waterdichte
berg/wandelschoenen
- ☐ Stevige broek (tip:
wandel/outdoorbroek)
- ☐ Regenjas/regenbroek/warme
winterjas
- ☐ Evt. thermo ondergoed

DAGBEPAKKING (RUGTAS)

Dit is de bepakking die je de hele dag meedraagt en waar je mee loopt. Je krijgt van ons een lunchpakketje mee voor in je tas, het is dus handig om hier wat ruimte voor vrij te houden.

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

DAGBEPAKKING VERVOLG (RUGTAS)

TOILET EN HYGIËNE:

- ☐ Doggybagzakjes/plastic zakjes (voor toiletteren)
- ☐ Toiletpapier
- ☐ Extra setje ondergoed
- ☐ Droge sokken
- ☐ Handdoek
- ☐ Tandborstel en tandpasta
- ☐ Desinfecterende zeep
- ☐ Papieren zakdoekjes
- ☐ (Evt. maandverband/tampons)

OVERIGE BENODIGDHEDEN:

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

KLEDING EN ACCESSOIRES (LET GOED OP DE WEERSVOORSPELLING):

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