

# Paklijst Moeder-Zoon Weekend

De paklijst is per persoon, dus het genoemde mogen jullie beide meenemen.  
Let op: de paklijst heeft 2 pagina's!

## TRANSPORT

Zowel voor de moeder en zoon is een grote én kleine rugzak nodig.

- Goede rugzak met heupband, 50 tot 70 liter
- Waterdichte rugzakhoes (ook voor je dagrugzak, of verpak dingen in een plastic zakje)
- Kleine wandelrugzak (LEEG), maximaal 20 liter (5 kg)

## PAPIEREN (APART WATERDICHT VERPAKT)

- Paspoort / ID
- Verzekeringspolis
- ICE (In Case of Emergency, telefoonnummer thuis)

## OVERNACHTING

- Slaapzak (comfort 5 graden)
- Slaapmat (isolatie/R-waarde 3+)
- Kussentje (tip: een dikke trui in een kussensloopje kan ook)

## SCHOEISEL

- Stevige wandelschoenen
- Voor elke dag een set schone en droge sokken
- Optioneel: slippers of gympen wanneer je op het bivak bent*

## KLEDING (ZORG VOOR MEERDERE DUNNE LAGEN!)

- Stevige lange broek
- Shirt met lange mouwen
- Warme trui of sweater of fleecestevest en/of warme jas voor de avond of als het koud is

## OVERIG

- Hoofdlamp en eventueel een zaklamp (denk aan volle batterijen of neem reserve mee)
- Bijbel (als je die hebt)
- Toiletpullen naar wens (medicijnen)
- Veiligheidshesje (verplicht op openbare weg)
- Handdoek
- Zonnebrandcrème
- Handalcohol / handgel / handzeep zonder water
- Insecten crème
- WC papier
- Anti-teken middel, tekentang (evt anti-mug)
- Paracetamol, blaarpleisters (dagbepakking)
- Notitieboekje en pen per persoon (krijg je op de startdag)
- Matje of (plastic) tasje om op te zitten
- Klein afvalzakje om troep onderweg in mee te nemen
- Een grote (vuilnis)zak kan handig zijn om je slaapzak en/of kleren droog te verpakken

## KOKEN EN ETEN

- Bord/eetbakje
- Mok
- Mes, lepel en vork (tip: spork)
- Waterfles (tip: met drinkstelsel/smarttube/camelbak)
- 1 á 2 liter water p.p.
- Schuursponsje
- Zakmes (geen dolk)

- Ondergoed
- Hoofddeksel muts ('s avonds kan het koud zijn!), buff/x-tube of pet bij veel zon
- Regenkleding

**PER DUO**

- Een pan van 1 liter
- Een koekenpan van 16-24 cm
- Een brander & gasflesje
- Lucifers/aansteker