

Paklijst Arise Limburg

WEEKENDTAS OF BACKPACK

SLAAPSPULLEN

- ☐ Warme pyjama
- ☐ Toiletspullen
- ☐ Handdoek
- ☐ Fleecedekken

KLEDING (LET HIERBIJ GOED OP WEERSVOORSPELLINGEN!)

- ☐ Stevige broek
- ☐ Shirt met lange mouwen
- ☐ Sweater/fleecevest
- ☐ Ondergoed (thermo)
- ☐ Twee paar sokken
- ☐ Lichte schoenen/slippers/sloffen of huissokken voor binnen

WAT JE AANTREKT

- ☐ Stevige waterdichte berg/wandelschoenen
- ☐ Stevige broek
- ☐ Regenjas/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)

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

VERVOLG DAGBEPAKKING (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)

KLEDING EN ACCESSOIRES (LET GOED OP DE WEERSVOORSPELLING):

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

OVERIGE BENODIGDHEDEN:

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