



Paklijst

UITRUSTING & KLEDING

**MUNROBAGGING
SCHOTLAND**

Siegurd.nl



Uitrusting & kleding

MUNROBAGGING SCHOTLAND

Deze lijst is samengesteld om je te helpen bij het inpakken en om een idee te geven wat nodig is voor tijdens de reis. Wanneer je de juiste uitrusting hebt, zul je meer genieten en kun je je beter focussen op de dingen die je wilt leren.

De lijst hieronder is gebaseerd op jarenlange ervaring van deelnemers en instructeurs met de keuze van kleding en gereedschap. Er is de mogelijkheid om artikelen aan te schaffen in onze webshop. Natuurlijk is daar geen enkele verplichting toe.

De items in het rood zijn verplicht voor deze reis. Alle andere items zijn aanbevelingen.

| Item | Optie webshop | ✓ |
|--|---|---|
| <p>GESCHIKTE OUTDOOR (BERGWANDEL)KLEDING Dit moet warm en comfortabel zijn en moet bestaan uit verschillende lagen voor een goede regulering. Spijkerbroeken zijn niet geschikt!</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Rovince Trouser Ergoline • Rovince Shirt Ergoline • Rovince Fleece Ergoline | |
| <p>WATERDICHT KLEDING Waterdichte kleding is tevens ook winddicht. Absoluut essentieel in de bergen. Wij adviseren een goede waterdichte jas en een eenvoudige regenbroek.</p> | | |
| <p>THERMISCH ONDERGOED Wij adviseren ook in de zomer voor één paar thermische shirts en één paar thermische onderbroeken. Meer heb je niet nodig. We nemen de tijd om alles regelmatig te wassen.</p> | | |
| <p>ZWEMKLEDING</p> | | |
| <p>STEVIGE WANDELSCHOENEN Schoeisel moet stevig zijn, geeft de enkels ondersteuning en geeft goede grip. Laat je goed adviseren bij een buitensport zaak. Categorie B minimaal.</p> | | |
| <p>HOOFDBEDEKKING Als je snel verbrandt, is het aan te raden je hoofd te bedekken met een hoed, pet, Buff, enz.</p> | | |
| <p>MUTS De temperatuur kan snel dalen waardoor je snel afgekoeld kunt raken tijdens het slapen of wanneer je lang stil moet zitten.</p> | | |
| <p>WARME SLAAPZAK Zorg ervoor dat je een passende slaapzak meeneemt. Als je van plan bent er één te kopen, koop er één die warmer is dan je denkt nodig te hebben. Je kunt deze altijd openen of gebruiken als een dekbed als het te warm is.</p> | | |
| <p>ZONNEBRAND EN LIPBALSEM Lippen worden snel schraal wanneer je buiten bent.</p> | | |
| <p>ISOLERENDE SLAAPMAT Je kunt de warmste slaapzak hebben, maar zonder een isolerende mat wordt de warmte onder je weggetrokken naar de grond.</p> | | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>MOK EN EETGEREI Alles wat je nodig hebt is een roestvrijstalen drinkbeker van het leger, een mesting pannetje en een lepel. Gelieve geen aardewerk gerei.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Zebra RVS Mok | |
| <p>VELDFLES Voor deze reis is een waterzak ook goed.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Vaude Aquarius drinkzak 2.0 liter | |
| <p>KLEINE EHBO-KIT EN PERSOONLIJKE MEDICATIE Onze instructeurs hebben te allen tijde toegang tot de EHBO uitrusting, maar je moet zelf een kleine EHBO-kit meenemen inclusief pleisters en eventuele persoonlijke medicatie, waaronder tabletten tegen hoofdpijn, leesbril / contactlenzen, inhalers, etc.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Care Plus® First Aid Kit Basic | |
| <p>WASSEN EN AFDROGEN Je moet voor je eigen douchespullen zorgen. Tijdens al onze Bushcraft activiteiten en reizen is het verplicht om biozeep te gebruiken. Ook een lichtgewicht en sneldrogende handdoek wordt aangeraden. Eventueel kun je ook slippers meenemen.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Care Plus® Clean - Biosoap • Care Plus® Clean - Pro Hygiene | |
| <p>GOEDE MUGGENSPRAY Op locatie zijn teken en muggen aangetroffen en een goed afweermiddel is de eerste en beste verdediging.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Care Plus® Anti-Insect Deet lotion 50% | |
| <p>HOOFDKLAMBOE Dit is een onderdeel dat absoluut niet mag ontbreken in je uitrusting als je naar Schotland gaat en daarom is het ook verplicht. De reden zal ter plaatse je heel snel duidelijk worden. Het moet heel fijnmazig zijn.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Care Plus® Headnet | |
| <p>HOROLOGE Je zult gevraagd worden om op bepaalde tijden te verzamelen voor maaltijden en/of instructies en we kunnen niet wachten wanneer iemand niet op tijd is.</p> | | |
| <p>(NOOD)FLUITJE Zeer nuttig stukje gereedschap wanneer je verdwaald bent en tevens een item dat je altijd bij je moet hebben tijdens onze reizen.</p> | | |
| <p>(WATERDICHT) SCHRIJFMATERIAAL EN PEN Er zal veel informatie op je af komen en dan is het handig als je die informatie kunt bewaren voor toekomstig gebruik.</p> | | |
| <p>HOOFDLAMP Een hoofdlamp is ideaal omdat je de handen vrij hebt. Zorg voor verse batterijen en een tweede setje.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Edelrid Pentaltie Headlamp | |
| <p>CAMERA Je kunt zoveel foto's maken als je wilt. Het maken van video's is beperkt toegestaan op onze cursussen.</p> | | |
| <p>RUGZAK 60 TOT 80 LITER We gaan een paar flinke wandeltochten maken. Onze instructeurs hebben meer dan 20 jaar ervaring met het lopen met een rugzak en kunnen je over alles adviseren. Van het dragen tot de aankoop ervan. Zorg ervoor dat de rugzak beschikt over een regenhoes anders kun je die los kopen.</p> | | |
| <p>GROTE VUILNISZAKKEN Neem twee grote vuilniszakken mee waar je alle spullen droog kunt inpakken.</p> | | |
| <p>PAPIEREN - Paspoort - Rijbewijs - Pinpas/contant geld - Telefoonnummer pinpas blokkeren in geval van verlies - Kopie pasje/polis zorgverzekering</p> | | |

| | | |
|-----------------|--|--|
| THEEDOEK | | |
|-----------------|--|--|

Neem één theedoek mee voor het afdrogen van je eigen spullen.

Voor deze reis zullen we een voorontmoetingsdag organiseren waar we zowel het programma als de uitrusting zullen bespreken. De voorontmoeting wordt op de website bekendgemaakt. Heb je al geboekt dan zul je hierover op de hoogte worden gehouden.

Bezoek onze online shop op www.siegurd.nl