

**PAKLIJST**

# **Zweden Experience**



# Uitrusting & kleding

## ZWEDEN EXPERIENCE

Deze lijst is samengesteld om je te helpen bij het inpakken en om een idee te geven wat nodig is voor tijdens deze 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	✓
<b>GESCHIKTE OUTDOOR KLEDING</b> Dit moet warm en comfortabel zijn en moet bestaan uit verschillende lagen voor een goede regulering. Spijkerbroeken zijn niet geschikt! Gedempte stof in natuurlijke kleuren geeft je een grotere kans om wild van dichtbij te zien.		
<b>WATERDICHT KLEDING</b> Waterdichte kleding is tevens ook winddicht. Niet alleen handig bij regenachtige dagen maar ook voor tijdens de kanotocht. Wij adviseren een goede waterdichte jas en een eenvoudige regenbroek.		
<b>THERMISCH ONDERGOED</b> Wij adviseren ook in de zomer voor één thermische shirt. Meer heb je niet nodig.		
<b>ZWEMKLEDING</b>		
<b>STEVIGE SCHOENEN</b> Schoeisel moet stevig zijn, geeft de enkels ondersteuning en geeft goede grip. Minimaal wandelschoenen type B.		
<b>HOOFDBEDEKKING</b> Als je snel verbrandt, is het aan te raden je hoofd te bedekken met een hoed, pet, Buff, enz.		
<b>MUTS</b> De temperatuur kan snel dalen waardoor je snel afgekoeld kunt raken tijdens het slapen.		
<b>WARME SLAAPZAK</b> 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.		
<b>ZONNEBRAND EN LIPBALSEM</b> Lippen worden snel schraal wanneer je buiten bent.		

<p><b>KLAMBOE</b> Als je niet in een hangmat of tent slaapt met ingebouwde klamboe, is het noodzakelijk gebleken! Kies voor een klamboe met fijne mazingheid. Maakt het verschil tussen een heerlijke en een zeer slechte nachtrust.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Care Plus® Mosquito Net Midge-Proof</li> </ul>	
<p><b>ISOLERENDE SLAAPMAT</b> Je kunt de warmste slaapzak hebben, maar zonder een isolerende mat wordt de warmte onder je weggetrokken naar de grond. Niet nodig als je in een hangmat slaapt.</p>		
<p><b>MOK EN EETGERE</b> Alles wat je nodig hebt is een roestvrijstalen drinkbeker, een bord, een lepel en evt. een thermofles van min. 300ml.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zebra RVS Mok</li> </ul>	
<p><b>VELDFLES</b> Voor deze reis is een waterzak of twee lege PET flessen ook goed.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaude Aquarius drinkzak 2.0 liter</li> </ul>	
<p><b>KLEINE EHBO-KIT EN PERSOONLIJKE MEDICATIE</b> 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Care Plus® First Aid Kit Basic</li> </ul>	
<p><b>WASSEN EN AFDROGEN</b> Je moet voor je eigen wasspullen zorgen. Tijdens al onze Bushcraft activiteiten 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"> <li>• Care Plus® Clean - Biosoap</li> <li>• Care Plus® Clean - Pro Hygiene</li> </ul>	
<p><b>GOEDE MUGGENSPRAY</b> Op locatie zijn teken en muggen aangetroffen en een goed afweermiddel is de eerste en beste verdediging.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Care Plus® Anti-theek</li> <li>• Sentz Anti-theek</li> </ul>	
<p><b>(NOOD)FLUITJE</b> Verplicht stukje gereedschap wanneer je verdwaald bent en tevens een item dat je altijd bij je moet hebben tijdens onze reizen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOL signaalfluit rescue howler</li> </ul>	
<p><b>(HOOFD)LAMP</b> 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"> <li>• Edelrid Pentalite Headlamp</li> </ul>	
<p><b>MES</b> Het is handig om een eigen (zak)mes mee te nemen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mora Companion</li> <li>• Mora Basic</li> </ul>	
<p><b>CAMERA</b> Je kunt zoveel foto's maken als je wilt. Het maken van video's is beperkt toegestaan op onze cursussen.</p>		
<p><b>RUGZAK 60 TOT 80 LITER</b> 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><b>GROTE VUILNISZAKKEN</b> Neem twee grote vuilniszakken mee waar je alle spullen droog kunt inpakken.</p>		
<p><b>PAPIEREN</b> - Paspoort - Rijbewijs - Pinpas/contant geld - Telefoonnummer pinpas blokkeren in geval van verlies - Kopie pasje/polis zorgverzekering</p>		

<b>THEEDOEK</b>		
-----------------	--	--

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 webshop op [www.siegurd.nl/shop](http://www.siegurd.nl/shop)**

