



Paklijst
UITRUSTING & KLEDING
SCHOTLAND



UITRUSTING & KLEDING

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 lijst hieronder is enkel bedoeld voor de trektocht en bevat niet de spullen die je voor de overige dagen nog evt. nodig hebt zoals extra schone kleding.

Item	✓
RUGZAK 50 TOT 65 LITER De instructeur hebben meer dan 30 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.	
SLAAPZAK Een goede warme en lichtgewicht slaapzak tot minstens confort temperatuur van 0 graden.	
SLAAPMATJE Een comfortabel en lichtgewicht slaapmatje.	
LICHTGEWICHTE TENT Zorg voor een lichtgewicht en goede tent.	
THERMISCHE SHIRTS Wij adviseren minstens 2 thermische shirts.	
WANDELSOKKEN Wij adviseren minstens 2 paar wandelsokken.	
WANDELBROEK Een lichtgewicht en comfortabele wandelbroek voor de duur van de trektocht is voldoende.	
REGENBROEK Een regenbroek die je over je wandelbroek kunt trekken.	
WATERDICHT EN ADEMENDE JAS Een goede waterdichte jas is absoluut essentieel en verplicht in de bergen.	
(FLEECE)TRUI Een lekkere warme en lichtgewicht (fleece)trui.	
MUTS EN/OF BUFF Een warme muts in combinatie met een buff is zeer aanbevolen. De temperatuur kan snel dalen waardoor je snel afgekoeld kunt raken tijdens het slapen of wanneer je lang stil moet zitten.	
HOOFDKLAMBOE Absolute must in Schotland als je wildkampeert.	

<p>HANDSCHOENEN In het voorjaar kan de temperatuur tot vriespunt dalen vooral als je in de mist loopt. Zeker handig als je met wandelstokken loopt.</p>	
<p>WANDELSTOKKEN Een paar stevige wandelstokken zijn zeer aan te raden.</p>	
<p>WANDELSCHOENEN MIN. CAT. B 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>REDDINGSDEKEN EN NOODFLUITJE Voor deze reis moet je beide uitrusting in je tas hebben.</p>	
<p>KLEINE EHBO-KIT EN PERSOONLIJKE MEDICATIE Je moet zelf een kleine EHBO-kit meenemen met pleisters, ideaalzwachtel, reddingsdekentje en eventuele persoonlijke medicatie, waaronder tabletten tegen hoofdpijn, leesbril / contactlenzen, inhalers, etc.</p>	
<p>(HOOFD)LAMP Een hoofdlamp is ideaal omdat je de handen vrij hebt. Zorg voor verse batterijen en een tweede setje.</p>	
<p>GAMASCHEN/GAITERS Om je broek schoon en droog te houden.</p>	
<p>WASSEN EN AFDROGEN Je moet voor je eigen douchespullen zorgen. Alles moet biologisch afbreekbaar zijn.</p>	
<p>MOK OF THERMOSFLES EN LEPEL Een mok en een lepel volstaat. We eten gevriesdroogde maaltijden uit een zak.</p>	
<p>MAALTIJDEN Voor deze reis heb je het volgende nodig: 5 x gevriesdroogde avondmaaltijden (wij kunnen dit voor je bestellen) 5 x ontbijt (wij kunnen dit voor je bestellen) 5 x lunch plus evt. snacks</p>	
<p>VELDFLES Voor deze reis is een waterzak of PET fles ook goed. Minimaal 1 liter.</p>	
<p>ZONNEBRAND EN LIPBALSEM Lippen worden snel schraal wanneer je buiten bent.</p>	
<p>PAPIEREN - Paspoort - Rijbewijs - Pinpas/contant geld - Telefoonnummer pinpas blokkeren in geval van verlies - Kopie pasje/polis zorgverzekering</p>	

De gehele paklijst wordt nog eens tijdens de voorontmoeting besproken met voorbeelden en wij geven advies in wat je wel en niet moet aanschaffen.
Heb je toch eerder advies nodig, stuur ons gerust een mailtje. Wij beschikken ook over uitleen materiaal zoals rugzakken, jassen, slaapzak, enz.

**Bezoek onze online SHOP OP
WWW.SIEGURD.NL/SHOP**