

Rugzak

- ☐ Wandelrugzak 35-50 liter
- ☐ Regenhoes voor de rugzak
- ☐ Heuptas of kleine dagrugzak (optioneel)

Kleding

- ☐ Wandelbroek, sneldrogend
- ☐ Reservebroek of wandellegging
- ☐ 2-3 wandelshirts (merino wol droogt snel en geurt minder)
- ☐ Fleecevest of lichte softshell
- ☐ Regenjas (waterdicht en ademend)
- ☐ Thermolaag bovenstuk voor koude ochtenden
- ☐ Wandelsokken, minimaal 3 paar (merino)
- ☐ Ondergoed, 2-3 sets sneldrogend
- ☐ Muts en dunne handschoenen
- ☐ Zonnehoed of pet

Schoeisel

- ☐ Ingeslopen wandelschoenen met goede enkelbescherming
- ☐ Huttensloffen of lichte sandalen voor in de hut
- ☐ Gaiters (optioneel, handig bij natte of sneeuwrijke paden)

Slaap en hut

- ☐ Lakenzak (verplicht in veel refuges)
- ☐ Oordopjes
- ☐ Klein hangslot voor kluisje of rugzak

Navigatie en veiligheid

- ☐ Topografische kaart van de route (papier)
- ☐ GPS of telefoon met offline GPX-bestanden
- ☐ Kompas
- ☐ Fluitje
- ☐ Hoofdlamp met reservebatterijen
- ☐ Powerbank
- ☐ Nooddeken

EHBO

- ☐ Blaarpleisters (Compeed)
- ☐ Elastisch verband
- ☐ Pijnstillers
- ☐ Antiseptisch wondspray of jodium
- ☐ Persoonlijke medicatie
- ☐ Zonnebrandcreme factor 50 (op hoogte verbrand je snel)
- ☐ Lippenbalsem met UV-bescherming

Eten en drinken

- ☐ 2 drinkflessen of hydratatieblaas (minimaal 1,5 liter)
- ☐ Waterfilter of zuiveringstabletten
- ☐ Snacks: noten, energierepen, gedroogd fruit
- ☐ Lunchprovand voor etappes zonder tussenliggende hut

Hygiëne

- ☐ Klein flesje biologisch afbreekbare zeep
- ☐ Microvezel handdoek
- ☐ Tandborstel en tandpasta
- ☐ Toiletpapier en zakjes voor afval
- ☐ Handdesinfectie

Documenten en betaling

- ☐ Identiteitsbewijs
- ☐ Ziektekostenverzekeringsspas
- ☐ Reisverzekeringsbewijs (met bergreddingsdekking)
- ☐ Reserveringsbevestigingen van de hutten
- ☐ Voldoende contant geld
- ☐ CAF-lidmaatschapskaart (geeft korting in CAF-hutten)

Handig maar optioneel

- ☐ Wandelstokken (knieën danken je op de afdaling)
- ☐ Fotocamera of goede telefoon
- ☐ Zonnebril categorie 3 of 4
- ☐ Notitieboekje en pen
- ☐ Boek of e-reader voor de avonden