

## **Paklijst zomer**

Als je in de bergen gaat lopen met je rugzak, dan wil je dat die vooral niet te zwaar is. Zorg er voor dat je rugzak zeker niet zwaarder is dan 8-9 kg. Lichter is natuurlijk fijner! In principe heb je, naast je wandelkleding, één setje kleding nodig voor in de hut en iets om in te slapen. Het is zeker niet gebruikelijk om iedere dag schone wandelkleding aan te trekken, dan zou de rugzak immers veel te zwaar worden. Voor 6-7 dagen lopen neem ik zelf bijvoorbeeld maar één schoon shirt mee.

### **Om te wandelen:**

- Rugzak (30-35 ltr)
- Regenhoes voor de rugzak\*
- Wandelschoenen, B of B-C
- Wandelstokken\*
- Regenjas of hardshell
- Regenbroek\*
- 1-2 sneldrogende shirts
- 2 paar sokken
- Wandelbroek (afritsbroek of andere sneldrogende broek)
- Korte broek (als je geen afritsbroek hebt)
- Fleecevest of softshell
- Muts
- Pet
- Zonnebril

### **Voor in de hut:**

- Shirt en broek (eventueel thermokleding)
- Slaapkleding
- Comfortabele broek (kan ook je wandelbroek zijn)
- Lakenzak\* (eventueel een kussensloop)
- Hoofdlampje\*
- Huttenslofften (soms zijn deze aanwezig in de hut)/slippers
- Oordopjes
- Kleine (sneldrogende) handdoek\*
- Tandborstel + tandpasta (mini)

### **Overige must haves:**

- Contant geld (in veel hutten kun je niet pinnen)
- Paspoort of ID-kaart
- Zorgverzekeringpas
- Bankpas of creditcard
- Reisverzekering met dekking voor bergwandelen
- Noodnummers opgeslagen in je telefoon
- Kaart (digitaal op je telefoon of een fysieke kaart)\*
- Mobiele telefoon
- Powerbank
- Kompas (kan ook op je telefoon)
- Fluitje en reddingsdeken\*
- Zonnebrand (door de ijlere lucht verbrand je sneller)
- Lippenbalsem (liefst met UV-bescherming)

- Energierepen
- Nootjes, gedroogd fruit of snoepjes
- Genoeg water !! (minimaal 2 liter)
- Blarenpleisters
- Basis EHBO kit met pleisters ed\*
- Paracetamol

**Eventueel nog mee:**

- Donsjasje (voor als het echt koud is)
- Dunne handschoentjes
- Sjaal of Buff
- Zakmes (om broodjes mee te snijden en smeren)
- Klein flesje siroop
- Douche-gel (mini), shampoo (mini)
- Lenzen + lenzenvloeistof
- Afvalzakje (je kunt niet in alle hutten je afval achterlaten, neem het dus mee)

De spullen met een \* kun je van bergXperience in bruikleen krijgen.