

1 Paklijst

Hieronder staat de paklijst, voorzien van een paar regels commentaar. Bij sommige spullen staat tussen haakjes een tip, voor bijvoorbeeld een type materiaal of een merk. Sommige spullen heb je misschien al, of kun je lenen. Mocht je materiaal moeten kopen, dan kan dat onder andere bij Decathlon, Perry Sport, Bever, Campz, Zwerfkei, Intersport... Denk eraan dat je soms korting kunt krijgen als lid van Scouting of de NKBV. (Bij Perry Sport krijg je 10% korting met de Nationale Sport en Outdoor Pas.)

Mocht je vragen hebben over de paklijst, neem dan contact op met de leiding.

Let op: Alle spullen moeten zo efficiënt mogelijk worden ingepakt, omdat we heel veel materiaal mee moeten nemen. Zorg dus dat slaapzakken en matjes zo goed mogelijk worden gecomprimeerd, pak je tas zo strak mogelijk in en probeer geen lege ruimte mee te nemen. (Stop bijvoorbeeld je sokken in je extra schoenen en vul je lege drinkfles met kleine spullen.) Neem *geen* koffers mee, maar gebruik een sporttas.

1.1 Kleding

Hieronder een lijst van minimaal mee te nemen kleding. Zorg dat je verschillende laagjes meeneemt, zodat je tijdens een tocht makkelijk iets aan of uit kan trekken. (Bijvoorbeeld: shirt met korte mouwen, shirt met lange mouwen, fleece, regenjas.)

Halverwege het kamp zullen we kleding wassen; je hoeft dus geen 14 onderbroeken mee te nemen.

Regenjas Neem een lichtgewicht compacte *hardshell* mee, die in je rugzak blijft tot het echt begint te regenen. (Tip: *Ademend membraan, i.p.v. waterdicht plastic.*)

Regenbroek Hiervoor geldt hetzelfde: lichtgewicht en compact.

Vest Neem een warm vest of een *softshell* mee, voor 's avonds, de koudere dagen en om warm te blijven tijdens de pauzes in de tochten. (Tip: *Fleece, Windstopper.*)

Handschoenen Een dun paar handschoenen. (Tip: *Synthetisch, bijv. PolarTec.*)

Muts Een dunne en compacte muts.

Pet/Zonnehoed Tegen de zon. (Tip: *We verkopen Aarendheem-petten.*)

Uniform Aarendheem T-Shirt, das met dasring en Scouts uniformblouse.

Broeken Zowel kort als lang en tenminste één sneldrogende wandelbroek. Afritsbroeken zijn handig; twee broeken ineem en tijdens een tocht makkelijk aan- of af te ritsen. (Tip: *Fjällraven, Wildebeest.*)

T-Shirts Neem een paar shirts mee, waaronder je Aerendheem-shirt. Tijdens het lopen is het fijn om een sneldrogend shirt te dragen. (Tip: *Synthetisch, Merino-wol.*)

Wandelsokken Neem minstens 2 paar goede wandelsokken mee. (Tip: *Wollen sokken, bijv. van Falke, Smartwool, ...*)

Ondergoed

Pyjama

Zwemkleding

Wandelschoenen Stevig paar wandelschoenen, categorie A/B, dat goed is ingelopen. Je kunt geen bergwandelingen maken op sneakers!

Schoenen Een paar schoenen voor de dagen waarop we niet gaan wandelen.

1.2 Materiaal

Slaapzak In de bergen koelt het 's nachts vaak flink af. Neem dus een degelijke en warme slaapzak mee. Zorg dat je de slaapzak zo compact mogelijk inpakt; dat gaat het beste in een compressiehoes. (Tip: *Mummy-model met capuchon.*)

Matje/Luchtbed Het is het beste om een smal self-inflating matje mee te nemen: dat ligt prima en neemt zowel in de tent als in de tas weinig ruimte in. Neem *geen* 20 cm dikke en 1 m brede luchtbedden mee. (Tip: *Thermarest NeoAir, Wildebeast.*)

Kussen Probeer bij voorkeur je fleece-vest als hoofdkussen te gebruiken, of neem een opblaasbaar of klein kussen mee. Liever geen grote kussens, want die nemen onnodig veel ruimte in in de auto.

Lakenzak Een lakenzak ('Hüttenschlafsack' op z'n Duits) is een dunne 'slaapzak' van katoen of zijde. Het gebruik van een lakenzak is *verplicht* bij het overnachten in berghutten. Bovendien zijn ze handig om in je gewone slaapzak te gebruiken, zodat deze niet vies wordt.

Toiletta's Tandborstel, tandpasta, shampoo, medicijnen, ...

Handdoek Eventueel een extra handdoek voor het zwemmen.

Dagrugzak Neem een degelijke en comfortabele dagrugzak mee van minstens 15 L. Op pagina ?? staat wat er in de tas moet passen.

Zaklamp Degelijke zaklamp met voldoende batterijen. (Tip: *Hoofdlampjes, bijv. van Petzl of Black Diamond, zijn erg handig.*)

Zonnebril

Zonnebrandcrème Neem—standaard in je rugzak—een *kleine* fles crème mee van tenminste factor 30. De zon in de bergen kent geen genade.

Drinksysteem 2 L Je moet tijdens de tochten voldoende water drinken; zorg dat je minstens 2 L mee kan nemen. De beste manier om water mee te nemen is in een waterzak met drinkslang. (Tip: *CamelBak, Platypus, ...*) Zorg ervoor dat je je drinkzak beschermt tegen scherpe dingen in je tas! (Mocht je geen drinkzak willen aanschaffen, neem dan aluminium waterflessen mee.)

Dit kampboekje En een pen, om je logboek bij te houden!

1.3 Overig

Identiteitsbewijs Paspoort of ID-kaart.

Zorgpas

Gezondheidsformulier Ingevuld, gecontroleerd en ondertekend.

1.4 Niet nodig, wel handig

Thermoshirt Met lange mouwen. Handig om snel aan te trekken tijdens een tocht.

Buff Sjaal/muts combinatie. (Tip: *Merino-wol.*)

Vermaak Boek, spelletjes, pen, papier, ...

Adressenlijst Mocht je, ouderwets, een kaartje willen sturen.