

1 Tochtvoorbereiding

Hieronder vind je een handige checklist met spullen die je altijd mee moet nemen wanneer we een tocht gaan lopen. Uiteraard trek je je *wandelschoenen* en *-sokken* aan, evenals een geschikte broek en een geschikt shirt. Hieronder staat welke spullen je mee moet nemen in je dagrugzak.

Items gemarkeerd met een † kun je eventueel delen met anderen.

1.1 Inhoud van je rugzak voor een dagtocht

- Water: minstens 2 L in een degelijke drinkfles of waterzak;
- Eten: mueslirepen voor tijdens het lopen en een lunchpakket;
- Wind- en waterdichte jas;
- Regenbroek;
- Warm vest;
- Handschoenen;
- Muts;
- Zonnebril;
- Zonnebrandcrème†;
- Pet / Zonnehoed
- Eventuele medicijnen;

1.2 Extra spullen voor een meerdaagse tocht

- Lakenzak ('Hüttenschlafsack');
- Extra eten;
- Tandborstel;
- Tandpasta†;
- Eventuele medicijnen;