

Wandelen

Welke uitrusting is onmisbaar voor een wandeling? Elk buitenavontuur moet persoonlijk en met een vooruitziende blik worden gepland. Voor een dagwandeling heeft u natuurlijk niet dezelfde spullen nodig als voor een trekkingtocht van meerdere weken. Pas daarom uw wandelpaklijst altijd aan uw situatie aan.



Wandekleding



- | | |
|--|--|
| ☐ Wandelschoenen | ☐ Waterdichte regenjas |
| ☐ Wandelsokken | ☐ Regenbroek |
| ☐ Wandelbroek (evt. afritsbroek) | ☐ Duizenddingendoekje |
| ☐ Outdoorshirt (korte of lange mouwen) | ☐ Hoofddekse |
| ☐ Sportondergoed | ☐ Handschoenen |
| ☐ Fleecejack | ☐ Zonnebril |
| ☐ Ademend sportjack | |

Wandeluitrusting



- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ Wandelrugzak | ☐ Kompas, GPS |
| ☐ Regenhoes | ☐ Telefoon |
| ☐ Wandelstokken | ☐ Oplader, powerbank |
| ☐ Drinkfles | ☐ ID/paspoort |
| ☐ Oordoppen | ☐ Briefgeld, bankpas, creditcard |
| ☐ Landkaart | ☐ Zorgpas |

Velligheidsuitrusting



- | | |
|---|---|
| ☐ Zaklamp/hoodlamp | ☐ Blarenpleister |
| ☐ Zakmes | ☐ Reisapotheek (paracetamol, middel tegen diarree etc.) |
| ☐ Fluitje | ☐ Waterzuiveringstabletten |
| ☐ Nooddeken | ☐ duurzame noodvoeding voor ca. 2 dagen |
| ☐ Aansteker | |
| ☐ EHBO-set met verband, desinfectiemiddel, tekentang etc. | |

Hygiëne



- ☐ Tandborstel, tandpasta en zeep
- ☐ Microvezelhanddoek
- ☐ Evt. toilettas (met kam, deodorant etc.)
- ☐ Zonbescherming (min. LSF 30)
- ☐ Waszak
- ☐ Vuilniszak
- ☐ Evt. WC-papier

Trekking uitrusting



- ☐ Trekkingrugzak (40 tot 70 l)
- ☐ Slaapzak
- ☐ Bivakzak
- ☐ Trekkingvoedsel
- ☐ Trekkingtent
- ☐ Gereedschap
- ☐ Slaapmatje
- ☐ Campinggasstel met brandstof
- ☐ Aansteker/aanmaakblokjes
- ☐ Kookpan, bestek en borden
- ☐ Spons en vaatdoek

Totaalgewicht:

Ruimte voor notities



Welke uitrusting u nodig hebt voor uw wandeling hangt natuurlijk af van de duur van uw tocht, de regio waar u naartoe gaat, het klimaat waarin u reist en in welk seizoen. Meer informatie over de juiste uitrusting en verpakkingstips voor uw wandelrugzak vindt u in ons artikel [wandeluitrusting voor beginners](#).