

Wandelen

Welke uitrusting is essentieel voor een wandeling? Elk buitenavontuur moet individueel en met een vooruitziende blik worden gepland. Voor een dagwandeling heb je natuurlijk niet dezelfde spullen nodig als voor een trekkingtocht van meerdere weken. Pas daarom je wandelpaklijst altijd aan je situatie aan.



Wandelkleding



- Wandelschoenen
- Wandelsokken
- Wandelbroek (evt. afritsbroek)
- Outdoorshirt (korte of lange mouwen)
- Sportondergoed
- Fleecejas
- Ademende sportjas
- Waterdichte regenjas
- Regenbroek
- Duizendingendoekje
- Hoofddekseel
- Handschoenen
- Zonnebril

Wandeluitrusting



- Wandelrugzak
- Regenhoes
- Wandelstokken
- Drinkfles
- Oordoppen
- Landkaart
- Kompas, GPS-apparaat
- Telefoon
- Oplader, powerbank
- ID/paspoort
- Cash, bankpas, creditcard
- Zorgpas

Veiligheidsuitrusting



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

Hygiëne



- Tandborstel, tandpasta en zeep
- Mocrvezelhanddoek
- 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 je nodig hebt voor je wandeling hangt natuurlijk af van de duur van je tocht, de regio waar je naartoe gaat, het klimaat waarin je reist en in welk seizoen. Meer informatie over de juiste uitrusting en verpakkingstips voor je wandelrugzak vind je in ons artikel [wandeluitrusting voor beginners](#).