



## UITRUSTING & KLEDING (voor de Mountain navigator cursus)

Deze lijst met materiaal en kleding is opgesteld voor de Mountain navigator cursus. Belangrijk om te weten is dat het in Schotland en Engeland erg nat kan zijn. Laat je indien nodig voorlichten in een gespecialiseerde buitensportwinkel voor de juiste gear. Tijdens de cursus wordt hier ook het nodige over verteld. Lichtgewicht materiaal is belangrijk tijdens de cursus.

### Materiaal:

- Rugzak 50 tot 70 liter\*
- Dag ruzzak <30 liter
- Waterdichte zak voor de rugzak
- Lichtgewicht trekkers tentje
- Slaapzak\*
- Bivakzak voor om de slaapzak
- Slaapmat
- Hoofdlampje of zaklamp
- Noodsignaalfluitje en aansteker
- 10 á 20 meter touw (Paracord 3 mm dik)
- Notitiemateriaal, boekje, potlood, pen!
- Mini EHBO kit
- Brandertje (gas of benzine)
- Pannetje
- Bestek en drinkmok
- Thermos fles (afhankelijk jaargetij)
- Drinkfles (Nalgene of soort gelijk)
- Gamaschen voor om de schoenen

### Kleding & Toilet artikelen:

- Stevige wandelschoenen (geen gypies)
- Stevige kleding\* (geen spijkerbroek)
- Reserve kleding
- Warme trui (fleece)
- Regenkleding (bv Gore Tex)
- Petje of muts\*
- Handschoenen\*
- Thermo kleding\*
- Wandel sokken
- Tandborstel, tandpasta
- WC papier of tissues
- Zonnebril
- Toilettas, slippers, handdoek

### Optioneel om zelf mee te nemen:

- Plaat en of spiegelkompas, kaartentas, GPS
- Mes of multitool
- Zitmatje
- Opbergzakjes
- Schuursponsjes
- Wandelstokken (bv. Leki)
- Grotere tent voor op de camping

### Bruikleenmateriaal verzorg door de school:

- Kaarten, kompas en kaartentas
- GPS
- Sawyer mini waterfilter

### Diversen:

- GSM + (auto)oplader
- Fototoestel
- Reserve batterijen

### Papieren:

- Paspoort
- Rijbewijs
- Verzekeringsbewijs
- Kopieën belangrijke papieren
- Tickets

### Overige:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

\*Materiaal of kleding aanpassen aan het jaargetij en temperatuur.