



UITRUSTING & KLEDING (voor de Zweden Ultimate survival en de kano & survival week)

Deze lijst met materiaal en kleding is opgesteld voor de survival weken in Zweden. Houdt altijd rekening met het weer en stel hier je materiaal en kleding op af. Laat je indien nodig voorlichten in een buitensport winkel.

Materiaal:

- Rugzak 55 tot 80 liter*
- Slaapzak* (geen M-90 KL slaapzak!!!!)
- Slaapmatje
- Hoofdlampje of zaklamp
- Noodsignaalfluitje en aansteker
- 20 Meter touw (3 mm dik)
- Notitieboekje en potlood
- EHBO kitje
- Flesje Hadex of waterzuiveringspillen
- Bestek, beker, bord, iets om in te koken
- 4 x AA penlight
- Drinkfles minimaal 1 a 2 liter
- +/-20 Kleine vishaakjes en visdraad
- Waterdichte zak voor de rugzak

Kleding & Toilet artikelen:

- Stevige schoenen (geen gypies!!!)
- Stevige kleding* (geen spijkerbroek)
- Warme trui, fleece of isojasje.
- Regenkleding geen poncho!!!
- Petje, buff en of muts
- Werkhandschoenen
- Thermo kleding *
- Zwemkleding
- Tandborstel, tandpasta, handdoekje
- WC papier of tissues
- Reserve kleding, 2 paar sokken en een broek, t-shirt, onderbroek.

Papieren:

- Paspoort
- Rijbewijs
- Verzekeringsbewijs
- Kopieën belangrijke papieren

Erg handig om mee te nemen:

- Bivakzak voor om de slaapzak
- Gamaschen voor de schoenen
- Plaatkompas en kaartentas
- Mes vast lemmer geen parang!!!
- Firesteel light my fire "army model"
- Zelfgemaakte survival kitje
- Opbergzakjes of propzakjes
- Muskietennet voor over je hoofd
- Anti-muggen spray & zonnebrand crème
- Nordic walk stokken
- 2 vuilniszakken

Bruikleenmateriaal verzorg door de school:

- Tarp (zeiltje om onder te slapen)
- Mes, bijl en handzaag
- Firesteel
- Kompas, kaart en kaartentas
- Garmin GPS

Diversen:

- GSM
- Fototoestel
- Reserve batterijen overige
- Zonnebril

Voeding:

Minimaal voor 6 dagen ochtend, middag en avond. Vul dit aan met een snackpack, bv. Droge worst, chocolade, druivensuiker etc.

Overige:

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

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