



# Checklist Meerdaagse Trekking



Wandeltocht	<b>Zes dagen in IJsland</b>	Datum	<b>1/01/1999</b>
Wandelaar	<b>Johnny Walker</b>	Aantal stapdagen	<b>6</b>

Check	Aantal	Gewicht	Aandeel	Rugzak	Body	Mijn materiaal		
Kg	%	Basisgewicht						
<b>Wandelen</b>								
<b>2,4</b>	<b>29%</b>							
		Wandelschoenen B/C	1	1650	100%	0	1650	La Sportiva Trango Trk Gtx
		Wandekousen	2	85	100%	85	85	Bridgedale Hike Midweight boot merino
		Liners voor wandelkousen	2	33	100%	33	33	Bridgedale Coolmax Liner
		Korte getten	1	97	100%	97	0	Trekmaten Glenmore Gaiter
		Rugzak (incl regenhoes)	1	1640	100%	1640	0	Crux 3G AK70 (Black)
		Dry bags (2/8/8/13 L)	1	123	100%	123	0	Sea to Summit 30D Ultra-Sil Dry Sack
		Wandelstokken	1	490	100%	0	490	Black Diamond Trail
		Waadschoenen	1	262	100%	262	0	Crocs Swiftwater Mesh
		Neopreen sokken	1	130	100%	130	0	Decathlon 3 mm Neopreen sok
<b>Kledij</b>								
<b>1,6</b>	<b>19%</b>							
		Nylon T-shirt	2	122	100%	122	122	The North Face, Tanken Red
		Lange stapbroek	1	520	100%	0	520	Trangoworld Pant Prote Anthracite
		Onderbroek	2	82	100%	82	82	Decathlon, hardloop boxershort
		BH	0	60	100%	0	0	Decathlon, sportbeha
		Petje	0	40	100%	0	0	Buff Run cap
		Buff	1	30	100%	0	30	Buff Original Tubular
		Zakdoek	2	14	100%	14	14	Katoen zakdoeken
		Hardshell regenjas	1	545	100%	545	0	Millet Kamet Light GTX Fire
		Regenbroek met Gore-Tex	1	185	100%	185	0	Berghaus Paclite Gore-Tex Black
		Donsjasje	1	345	100%	345	0	Cumulus Incredilite Endurance
		Dunne Fleece	1	340	100%	0	340	Mammut, Aconcagua Light
		Lange loopbroek	1	208	100%	208	0	Decathlon, hardloop broek
		Muts	1	37	100%	37	0	Decathlon, dunne muts atletiek
		Handschoenen	1	51	100%	51	0	Decathlon, dunne handschoenen atletiek
<b>Bivak</b>								
<b>1,7</b>	<b>21%</b>							
		Tent	1	1540	50%	770	0	MSR Hubba Hubba NX
		Slaapmatje	1	364	100%	364	0	Therm-a-Rest Neoair Xlite
		Slaapzak	1	614	100%	614	0	Cumulus X-Lite 400, comfort -1°C
		Liner	0	130	100%	0	0	Sea To Summit Silk Liner Mummy
<b>Keuken</b>								
<b>0,7</b>	<b>9%</b>							
		Multi-fuel vuurtje	1	420	50%	210	0	MSR Whisperlite International
		Benzinebus 600 ml leeg	1	150	100%	150	0	MSR Fuel Bottle
		Kookpot	1	140	50%	70	0	Toaks Titanium 1300 ml Bail Handle
		Drinkbeker	1	62	100%	62	0	Toaks Titanium 375 ml Cup
		Spork	1	19	100%	19	0	Toaks Titanium Long handle Spork
		Zakmes	1	86	50%	43	0	Swiss knife Victorinox (met schaar en pincet)
		Drinksysteem	1	100	100%	100	0	Platypus Hoser 2 L
		Aansteker	2	10	50%	10	0	Bic
		Keukenhanddoek	1	16	50%	8	0	Vileda
		Universele zeep	0	106	50%	0	0	Sea to Summit Wilderness Wash
		Waterfilter	1	66	50%	33	0	Care PLUS by Sawyer
		Zuiveringstabletten	1	20	50%	10	0	Micropur Forte 1 L tabletten (50 stuks)

<b>Navigatie en elektro</b> 1,0 13%		Wandelgids en kaarten	1	200	50%	100	0	
		Kaartentas	1	56	50%	28	0	Sea To Summit Map Case M
		Kompas	1	30	50%	15	0	Suunto A-30
		GPS	1	320	50%	160	0	Garmin GPSMAP 66s incl hoesje en 1 set batterijen
		Satelliet communicatie	1	112	50%	56	0	Garmin Inreach mini
		GSM	1	136	100%	136	0	iPhone 7
		GSM Oplader	1	40	50%	20	0	
		Powerbank	1	200	50%	100	0	Xtorm Xtreme 10.000 mAh
		Foto toestel	1	380	50%	190	0	Panasonic TZ 95 incl tas, 3 SD en 2 batterijen
		e-Reader	1	234	100%	234	0	Kobe Aura one incl Seat To Summit Accessoire Case
<b>Klein spul</b> 0,4 4%		Portefeuille incl inhoud	1	150	100%	150	0	Sea To Summit Accessoire Case L + inhoud
		Notitieboekje & potlood	1	50	100%	50	0	
		Leesbrilletje	1	33	100%	33	0	
		Hoofdlamp	1	92	100%	92	0	Petzl Tikka
		Zitmatje	1	25	100%	25	0	Bo-Trail Zitmatje Z-form
<b>Healthcare</b> 0,4 5%		EHBO set	1	400	50%	200	0	Zie Checklist EHBO kit en Wandelapotheek
		Zonnebril	0	45	100%	0	0	Julbo bescherming categorie 3
		Zonnesmeer	0	80	50%	0	0	Care Plus Sun Protection factor 50
		Lipstick	1	12	100%	12	0	Care Plus Lippenbalsem factor 30
		Muggenstick	0	108	50%	0	0	Care Plus Anti-Insect Natural roll-on 50 ml
		Muggennetje	0	34	100%	0	0	Coghlands Head Net
		Toiletgerief	1	60	100%	60	0	Tandenborstel, tandpasta, zeepje
		Handdoek	1	105	100%	105	0	Decathlon 40 x 120 cm incl opbergnetje
		Oordopjes	0	9	100%	0	0	
		Reddingsdeken	1	55	100%	55	0	Care Plus Emergency Blanket 132 cm x 213 cm
<b>Extra's</b> 0,0 0%		1	0	0	100%	0	0	
		2	0	0	100%	0	0	
		3	0	0	100%	0	0	
		4	0	0	100%	0	0	
		5	0	0	100%	0	0	

#### Verbruiksgewicht

<b>Verbruiksgoederen</b>		Eten	6	800	100%	4800	0	800 gr per stapdag per persoon
		Benzine	6	80	100%	480	0	80 ml kookt 3,5 L water per stapdag per persoon
		Batterijen	6	20	50%	60	0	2 AA batterijen per 1,5 stapdag voor GPSMAP 66s
		WC papier	1	96	50%	48	0	1 WC-rol per week voor 2 personen
		Water	1	1000	100%	1000	0	2 L, gemiddeld 1 L per stapdag voor 1 persoon

#### Totaalgewicht

<b>Totaal</b>		Basisgewicht				8,2	3,4	kg
		Verbruiksgewicht				6,4	0,0	kg
		Totaalgewicht				14,6	3,4	kg

#### Nota's