Packlist Dagtocht

Zomer

Mijn gewicht	72	kg
Max rugzak 1/4	18	kg
Max rugzak 1/5	14	kg

Basisgewicht	4,0	kg
Voedsel	2,5	kg
Totaal rugzak	6,5	kg

Gewicht in je rugzak (gram)

		out	in
	Wandelen		**100**
☐	Wandelschoenen	1200	0
☐	Wandelsokken (+ reserve)	100	100
☐	Wandelstokken	450	0
	Rugzak		**1290**
☐	Rugzak + regenhoes (15-30 L)		1250
☐	Dry bags (2L/8L)		40
	Veldkeuken		**630**
☐	Drinksysteem		100
☐	Thermos		400
☐	Drinkbeker		60
☐	Spork		20
☐	Zakmes	40	40
☐	Afvalzakje	10	10

		out	in
	Kledij		**700**
☐	T-shirt	120	0
☐	Stapbroek	500	0
☐	Fleece		300
☐	Regenjas		400
☐	Bandana	30	0
☐	Petje	40	0
☐	Onderbroek	80	0
☐	BH	0	0
	Healthcare		**310**
☐	EHBO-set	100	100
☐	Zonnebril		50
☐	Zonnesmeer en lipstick	50	50
☐	Reddingsdeken		60
☐	Toiletpapier en schupje	50	50
☐	Zakdoek	15	0

		out	in
	Navigatie en elektro		**765**
☐	Wandelkaart, topogids	100	100
☐	Kompas	15	15
☐	GPS (+ reserve batterijen)	200	200
☐	Fototoestel (+ reserve batterij)	150	150
☐	GSM (+ oplader)		200
☐	Powerbank	100	100
	Klein spul		**240**
☐	Portefeuille		100
☐	Notitieboekje en potlood	20	20
☐	Leesbrilletje		100
☐	Autosleutels	20	20
	Extra		**0**

	Voedsel	Aantal dagen		**2500**
☐	Eten	1	1000	1000
☐	Water	1	1500	1500

1 Vul je lichaamsgewicht in **2** Schrap wat je niet nodig hebt **3** Weeg alles in gram **4** Vink aan wat je klaarlegt

0 = niet in je rugzak **rood** = gedeeld met je partner

Packlist Dagtocht

Winter

Mijn gewicht	72	kg
Max rugzak 1/4	18	kg
Max rugzak 1/5	14	kg

Basisgewicht	5,0	kg
Voedsel	2,5	kg
Totaal rugzak	7,5	kg

Gewicht in je rugzak (gram)

		out	in
	Wandelen		**300**
☐	Wandelschoenen	1200	0
☐	Wandelsokken (+ reserve)	100	100
☐	Wandelstokken	450	0
☐	Gaiters (lang)	200	0
☐	Yaktrax		200
	Rugzak		**1290**
☐	Rugzak + regenhoes (15-30 L)		1250
☐	Dry bags (2L/8L)		40
	Veldkeuken		**630**
☐	Drinksysteem		100
☐	Thermos		400
☐	Drinkbeker		60
☐	Spork		20
☐	Zakmes	40	40
☐	Afvalzakje	10	10

		out	in
	Kledij		**1580**
☐	Merino shirt	200	0
☐	Gevoerde stapbroek	600	0
☐	Fleece	400	0
☐	Fleece 2		600
☐	Donsjas		320
☐	Regenjas		400
☐	Regenbroek		180
☐	Bandana	30	0
☐	Muts	120	0
☐	Handschoenen	200	0
☐	Onderbroek	80	80
☐	BH	0	0
	Healthcare		**210**
☐	EHBO-set	100	100
☐	Reddingsdeken		60
☐	Toiletpapier en schupje	50	50
☐	Zakdoek	15	0

		out	in
	Navigatie en elektro		**765**
☐	Wandelkaart, topogids	100	100
☐	Kompas	15	15
☐	GPS (+ reserve batterijen)	200	200
☐	Fototoestel (+ reserve batterij)	150	150
☐	GSM (+ oplader)		200
☐	Powerbank	100	100
	Klein spul		**265**
☐	Portefeuille		100
☐	Notitieboekje en potlood	20	20
☐	Leesbrilletje		100
☐	Zitmatje		25
☐	Autosleutels	20	20
	Extra		**0**

	Voedsel	Aantal dagen		**2500**
☐	Eten	1	1000	1000
☐	Water	1	1500	1500

1 Vul je lichaamsgewicht in **2** Schrap wat je niet nodig hebt **3** Weeg alles in gram **4** Vink aan wat je klaarlegt

0 = niet in je rugzak **rood** = gedeeld met je partner

Wat neem je mee op dagtocht?

Wandelen

Naast wandelschoenen (A/B of B/C) draag je ook een goed paar technische wandelsokken.
Neem altijd een paar reserve sokken mee in je rugzak.
Je hoeft je wandelstokken niet mee te rekenen in je rugzakgewicht omdat je ze meestal gebruikt tijdens het wandelen.
Gaiters beschermen je schoenen in de winter tegen modder en insijpelend regenwater van bovenaf.
Yaktrax zijn nuttig in de winter als er sneeuw en ijs op je pad ligt.

Rugzak

Voor een dagtocht volstaat een kleine rugzak.
Berg je spullen op in rolzakken (drybags) zodat ze niet nat worden in je rugzak of als je ze uitpakt.

Veldkeuken

Als drinksysteem neem je een waterreservoir met drinkslang, een drinkbus of een petfles mee.
Een thermos houdt je dranken warm in de winter en koud in de zomer.
Een drinkbeker en spork (=spoon + fork) zijn persoonlijk.
Neem steeds een afvalzakje mee. Laat NIETS achter.

Kledij

In de zomer draag je een T-shirt en een stapbroek, een bandana en een petje tegen de zon.
In de winter draag je thermisch ondergoed en een fleece, een gevoerde stapbroek, een bandana en een muts en handschoenen.
Neem reserve ondergoed mee en een droge reserve Merino shirt en legging die je ook gebruikt om in te slapen.
Om je te beschermen tegen de koude neem je in de winter een extra fleece en een donsjasje mee.
Om je te beschermen tegen de regen neem je een regenjas en in de winter een regenbroek mee.

Healthcare

Deel met je partner een EHBO-set, WC papier en een schupje.
Neem een kleine handdoek en een tandenborstel mee en deel je tandpasta met je partner.
Bij goed weer neem je een zonnebril, zonnesmeer en een lipstick mee.
Een stoffen zakdoek is kan je wassen, hij is milieuvriendelijker dan papieren zakdoekjes.

Navigatie en elektro	Kies je eigen navigatiemiddelen: een wandelgidds, kaart en kompas, een gps of een app op je smartphone. Een smartphone is nuttig als communicatiemiddel, fototoestel en navigatiehulpmiddel. Een goed fototoestel en een e-reader zijn optioneel. Denk aan een powerbank als je je smartphone veel gebruikt.
Klein spul	Je portefeuille, autosleutels, leesbrilletje en notitieboeken zijn persoonlijke spullen. Een zitmatje is in de winter handig om altijd droog en warm te zitten.
Voedsel	Neem royaal lekker voedsel mee, je dagrugzakje weegt toch niet zo veel. Anderhalve liter drinkwater voltstaat om mee te dragen, je kan eventueel onderweg bijtanken.