



Paklijst huttentochten

Deze lijst is een suggestie voor wat je mee kunt nemen op een huttrektocht. De keuze verschilt per tocht en per persoon. Je kunt eruit halen wat op jou van toepassing is en de lijst naar eigen inzicht aanpassen. De spullen onder het kopje *Altijd meenemen* horen echter **ALTIJD** in de rugzak te zitten als je de bergen intrekt.

Kleren, schoenen

- Trekkingbroek
- Regenjack
- Regenbroek
- Gamaschen (evt.) op gletsjers/sneeuwvelden
- Zonnepet of -klep
- Lakenzak
- Handdoek (lichtgewicht)
- Bergwandelschoenen of stijgjervaste schoenen
- Korte broek
- Extra veter
- Onderbroeken
- Sokken, 3 paar
- Thermo-ondergoed (shirt + lange onderbroek)
- T-shirts, 2 of 3
- Blouse/overhemd/T-shirt lange mouw
- Fleecevest



Diversen

- ☐ ☐ Regenhoes
- ☐ ☐ Wandelstokken
- ☐ ☐ Zonnebril met UV-werende glazen
- ☐ ☐ Gletsjerbril (gletsjertochten)
- ☐ ☐ Hoofdlamp
- ☐ ☐ Extra batterij(en) hoofdlamp
- ☐ ☐ ReserVELampjes hoofdlamp
- ☐ ☐ Fototoestel + extra batterij
- ☐ ☐ Vuilniszakken 2x groot, 1x klein (regenbescherming rugzakinhoud)
- ☐ ☐ Zitlap
- ☐ ☐ Camelback of thermosfles
- ☐ ☐ Zakmes
- ☐ ☐ 2 ballpoints
- ☐ ☐ Adressen thuisfront
- ☐ ☐ Opschrijfboekje
- ☐ ☐ Boterhamzakjes

Oriëntatie

- ☐ ☐ Kompas
- ☐ ☐ Horloge met hoogtemeter
- ☐ ☐ GPS (optioneel, geen vervanger van het kompas)
- ☐ ☐ Extra batterijen gps
- ☐ ☐ Topografische wandelkaart(en), schaal 1:25.000
- ☐ ☐ Routebeschrijving/gidsje



Altijd meenemen (veiligheid)

- ☐ ☐ Muts en das
- ☐ ☐ Handschoenen
- ☐ ☐ Spiegeltje (noodsignalen)
- ☐ ☐ Fluitje (noodsignalen)
- ☐ ☐ Aluminium reddingsdeken
- ☐ ☐ Bivakzak (afh. van de tocht)
- ☐ ☐ Mobiel (opgeladen; oplader mee)
- ☐ ☐ Nummers bergredding en nummers ICE vóór vertrek in je mobiel zetten

In en om de but

- ☐ ☐ Buitensportsandalen/gympen
- ☐ ☐ Legging/superdunne broek/fleecebroek

Toiletartikelen

- ☐ ☐ Zonnebrand met hoge factor
- ☐ ☐ Minizeepje
- ☐ ☐ Lippenpommade met zonbescherming
- ☐ ☐ Minitube tandpasta
- ☐ ☐ Washandje(s)
- ☐ ☐ Deodorant
- ☐ ☐ Tandeborstel
- ☐ ☐ Tandzijde/tandenstokers
- ☐ ☐ Kam
- ☐ ☐ Ohropax (tegen snurkers!)
- ☐ ☐ WC-papier



Voor vrouwen

- ☐ ☐ Dagcrème
- ☐ ☐ Inlegkruisjes
- ☐ ☐ Tampons

EHBO-set

- ☐ ☐ Klein puntig schaartje
- ☐ ☐ Puntig pincet
- ☐ ☐ Veiligheidspelden
- ☐ ☐ Sporttape 3,75 cm breed
- ☐ ☐ Pleisters (elastisch, Hansaplast, rol, 6 breed, 30 lang)
- ☐ ☐ Ideaal windsel (rekverband, rol van 8 cm breed)
- ☐ ☐ Betadine gazen (4 stuks, 8 x 24 cm)
- ☐ ☐ Steriele gazen (6 stuks, 10 x 10 cm)
- ☐ ☐ Hydrofiele zwachtels (2x 8 cm breed; 2x 4 cm breed)
- ☐ ☐ Betadine
- ☐ ☐ Snelverbanden 1x nr 1; 1x nr 2)
- ☐ ☐ Koortsthermometer
- ☐ ☐ Anti-blaar
- ☐ ☐ Tekenpincet
- ☐ ☐ Injectienaalden (doorprikken blaren)
- ☐ ☐ Middel tegen hoofdpijn



Papieren

- Paspoort
- NKBV-kaart (lidmaatschap alpenvereniging)
- Rijbewijs
- Kaartje ziektekostenverzekering
- Creditcard
- Betaalpasje(s)
- ANWB-lidmaatschapskaart

Eten

- Brood
- Broodbeleg
- Koekjes
- Energierepen
- Noten
- Gedroogd fruit

In Case of Emergency

Aanrader: zet de telefoonnummers van mensen die gewaarschuwd moeten worden als je een ongeluk krijgt in je telefoon onder 'ICE', dan is waarschuwen een fluitje van een cent.

Tip: Als je de nummers er met een volgnummer in zet, weet de hulpverlener die belt wie de belangrijkste te waarschuwen persoon is. Bijvoorbeeld: ICE1 Marie Janssen (je partner, die als eerste gewaarschuwd moet worden). ICE2 Joris Dekkers (je broer, die als tweede gewaarschuwd moet worden), enz.



Aantekeningen

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

Aantekeningen

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □