



## Paklijst dagtochten in het middel- en hooggebergte

Deze lijst is een suggestie voor wat je mee kunt nemen op een dagtocht in het middel- en hooggebergte. De keuze verschilt per tocht en per persoon. Je kunt eruit halen wat op jou van toepassing is. Neem op een dagtocht niet alleen een korte broek mee, maar ook een lange. Ik kom regelmatig mensen tegen die – gekleed in een T-shirt en een korte broek – halverwege een bergtop moeten omkeren omdat ze pimpelpaars zijn van de kou. In hun superkleine rugzakjes zitten géén reservekleden, laat staan EHBO of andere noodspullen.

De spullen onder het kopje **Altijd meenemen** horen **ALTIJD** in de rugzak te zitten als je de bergen intrekt, óók tijdens een dagtocht. Soms is het enige verschil tussen een dagtocht en een meerdaagse tocht dat je tijdens een trektocht 's avonds in een berghut overnacht. Het kan op sommige dagtochten daarom zelfs nuttig zijn om een bivakzak mee te nemen als je een lange, eenzame dagwandeling gaat maken door ingewikkeld of nogal luchtig terrein. Hier staat niet van A tot Z wat je aan moet trekken. Wel staan er een paar kledingstukken op de lijst die niet mogen ontbreken.

### **Kleren**

- ☒ ☒ Trekkingbroek
- ☒ ☒ Regenjack
- ☒ ☒ Regenbroek
- ☒ ☒ Gamaschen (evt.) op gletsjers/sneeuwvelden
- ☒ ☒ Zonnepet of -klep
- ☒ ☒ Korte broek
- ☒ ☒ Fleecevest



## ***Diversen***

- ☒ ☒ Regenhoes
- ☒ ☒ Wandelstokken
- ☒ ☒ Zonnebril met UV-werende glazen
- ☒ ☒ Gletsjerbril (gletsjertochten)
- ☒ ☒ Hoofdlamp (handig bij een lange tocht of vertrek in het donker)
- ☒ ☒ Fototoestel + extra batterij
- ☒ ☒ Vuilniszak (regenbescherming rugzakinhoud)
- ☒ ☒ Zitlap + zakmes
- ☒ ☒ Camelback/thermosfles
- ☒ ☒ Zonnebrand met hoge factor
- ☒ ☒ Lippenpommade met zonbescherming
- ☒ ☒ Pleepapier

## ***Oriëntatie***

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

## ***Altijd meenemen (veiligheid bij calamiteiten)***

- ☒ ☒ Muts
- ☒ ☒ Handschoenen
- ☒ ☒ Das
- ☒ ☒ Spiegeltje (noodsignalen)
- ☒ ☒ Fluitje (noodsignalen)
- ☒ ☒ Aluminium reddingsdeken
- ☒ ☒ Bivakzak (afh. van de dagtocht)
- ☒ ☒ Mobiel (opgeladen)
- ☒ ☒ Nummers bergredding en ICE vóór vertrek in je mobiel zetten

## ***EHBO-set***

- ☒ ☒ Klein puntig schaartje
- ☒ ☒ Puntig pincet
- ☒ ☒ Veiligheidsspelden
- ☒ ☒ 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

## ***Eten & drinken***

- ☒ ☒ Water/limonade, min. 1 liter p.p.
- ☒ ☒ Brood & broodbeleg
- ☒ ☒ Energierepen
- ☒ ☒ Noten
- ☒ ☒ Gedroogd fruit





## ***Papieren***

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

## ***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

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □