FIELD NOTE

KLAAR VOOR HET AVONTUUR WANDELPAKLIJST

DAGWANDELING · OVERNACHTING · MEERDAAGSE TOCHT

BEYOND NORDIC
FUTURE OF SCANDINAVIAN OUTDOOR

ELKE WANDELING

Begin hier voor elk avontuur en voeg vervolgens de items toe uit de secties Dagwandeling, Meerdaagse tocht, Seizoensgebonden extra's of Activiteitsspecifiek.

ELKE WANDELING

- [ ] Basislaag
- [ ] Wandelshirt
- [ ] Wandelbroek / shorts
- [ ] Wandelsokken
- [ ] Ondergoed
- [ ] Wandelschoenen / trailschoenen
- [ ] Tussenlaag / fleece
- [ ] Waterdichte shell
- [ ] Pet / wandelhoed
- [ ] Buff / nekwarmer
- [ ] Zonnebril

WATER & VOEDING

- [ ] Water
- [ ] Eten / snacks
- [ ] Elektrolyten

NAVIGATIE

- [ ] Telefoon + offline kaarten
- [ ] Papieren kaart
- [ ] Kompas

VEILIGHEID

- [ ] EHBO-kit
- [ ] Persoonlijke medicatie
- [ ] Pijnstillers
- [ ] Blaarverzorging
- [ ] Noodfluit
- [ ] Hoofdlamp
- [ ] Handdesinfecterend middel

ZONBESCHERMING

- [ ] Zonnebrandcrème
- [ ] Lippenbalsem met SPF

RUGZAK & OPBERGEN

- [ ] Geschikte rugzak
- [ ] Regenhoes
- [ ] Dry bag / Ziplock-zakken

ESSENTIALS

- [ ] Powerbank
- [ ] Noodcontacten
- [ ] ID / identiteitsbewijs

PERSOONLIJKE BENODIGDHEDEN

Alles wat je persoonlijk nodig hebt voor de dag.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

DAGWANDELING

Voeg deze items toe aan je essentials voor een typische volledige dagtocht.

RUGZAK

- [ ] Rugzak van 20-30 L
- [ ] Extra kledinglaag
- [ ] Zitmatje
- [ ] Wandelstokken (optioneel)
- [ ] Camera / verrekijker (optioneel)

VOEDING & WATER

- [ ] Bestek

PERSOONLIJK & COMFORT

- [ ] Zakdoekjes
- [ ] Natte doekjes
- [ ] Behandeling tegen blaren / schuurplekken
- [ ] Rehydratatiezouten / ORS

OPTIONEEL COMFORT

- [ ] Thermoskan
- [ ] Boek / klein persoonlijk item
- [ ] Lichtgewicht handschoenen
- [ ] Lichtgewicht muts
- [ ] Kleine sneldrogende doek
- [ ] Gaiters

MEERDAAGSE TOCHT 1/2

Voor overnachtingen en meerdaagse tochten neem je alles mee van Elke Wandeling en Dagwandeling en voeg je het volgende toe.

RUGZAK & OPBERGEN

- [ ] Rugzak van 40–70 L
- [ ] Pack liner
- [ ] Dry bags
- [ ] Pakzakken

ONDERDAK

- [ ] Tent
- [ ] Tentgrondzeil
- [ ] Haringen & scheerlijnen
- [ ] Reparatieset

SLAAPSYSTEEM

- [ ] Slaapzak
- [ ] Slaapmat
- [ ] Kussen

KOKEN

- [ ] Kooktoestel
- [ ] Brandstof
- [ ] Pan
- [ ] Mok
- [ ] Aansteker / aanmaakmiddel
- [ ] Theedoek

WATER

- [ ] Waterflessen / drinksysteem
- [ ] Waterfilter (optioneel)
- [ ] Waterzuiveringstabletten (optioneel)

VOEDING

- [ ] Ontbijt
- [ ] Lunch
- [ ] Avondeten
- [ ] Trailsnacks
- [ ] Warme drank

EXTRA KLEDING

- [ ] Extra basislaag
- [ ] Extra wandelshirt
- [ ] Extra paar wandelsokken
- [ ] Extra ondergoed
- [ ] Kampkleding
- [ ] Kamp-/sandalen
- [ ] Geïsoleerde jas
- [ ] Regenbroek

MEERDAAGSE TOCHT 2/2

HYGIËNE & PERSOONLIJKE VERZORGING

- [ ] Tandenborstel
- [ ] Tandpasta
- [ ] Floss
- [ ] Biologisch afbreekbare zeep
- [ ] Shampoo
- [ ] Deodorant
- [ ] Toiletpapier
- [ ] Sneldrogende handdoek
- [ ] Wasmiddel
- [ ] Vochtinbrengende crème
- [ ] Nagelknipper
- [ ] Scheerbenodigdheden
- [ ] Haarborstel / kam
- [ ] Persoonlijke hygiëneproducten

GEZONDHEID & MEDICATIE

- [ ] Neusspray
- [ ] Allergiemedicatie
- [ ] Medicatie voor maag / darmen
- [ ] Persoonlijke medische benodigdheden

ELEKTRONICA

- [ ] Reservebatterijen
- [ ] Oplaadkabels
- [ ] Camera
- [ ] Reisadapter (indien nodig)

DOCUMENTEN

- [ ] ID / paspoort
- [ ] Contant geld
- [ ] Vergunningen
- [ ] Verzekeringsgegevens

REPARATIE & GEREEDSCHAP

- [ ] Multitool
- [ ] Mes
- [ ] Ducttape
- [ ] Reparatiepatches voor uitrusting
- [ ] Kabelbinders & extra koord
- [ ] Naaikit

NOODGEVALLEN / AFGELEGEN GEBIEDEN

- [ ] Noodonderkomen / bivy
- [ ] GPS / satellietcommunicator

PERSOONLIJKE BENODIGDHEDEN

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

SEIZOENSGEBONDEN EXTRA'S

Voeg toe wat bij jouw avontuur past.
Je hebt niet alles op deze pagina nodig.

ZOMER

- ☐ Extra water
- ☐ Zonnehoed
- ☐ Insectenwerend middel

WINTER

- ☐ Thermische basislagen
- ☐ Donsjas / geïsoleerde jas
- ☐ Warme handschoenen
- ☐ Warme muts
- ☐ Microspikes
- ☐ Handwarmers
- ☐ Thermoskan

REGEN / TUSSENSEIZOEN

- ☐ Regenbroek
- ☐ Extra sokken
- ☐ Pack liner
- ☐ Extra dry bags

OVERIG

_____
_____
_____
_____
_____

ACTIVITEITSSPECIFIEK

Voeg toe wat bij jouw avontuur past.
Je hebt niet alles op deze pagina nodig.

VISSEN

- [ ] Hengel
- [ ] Vistuig
- [ ] Visvergunning
- [ ] Fileermes

FOTOGRAFIE

- [ ] Camera
- [ ] Reservebatterijen
- [ ] Geheugenkaarten
- [ ] Statief
- [ ] Lensdoekje

WANDELEN MET DE HOND

- [ ] Hondenvoer
- [ ] Waterbak
- [ ] Riem
- [ ] Hondenpoepzakjes
- [ ] EHBO-kit voor honden

AFGELEGEN / BACKCOUNTRY

- [ ] Noodcommunicatie
- [ ] Back-up voor navigatie
- [ ] Extra eten
- [ ] Extra watercapaciteit
- [ ] Noodonderkomen

_____

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

_____

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

CONTROLE VOORDAT

Loop vlak voor vertrek nog één keer de belangrijkste zaken na.

PLANNING

- ☐ Controleer de weersverwachting
- ☐ Controleer de omstandigheden op de route
- ☐ Plan je route
- ☐ Download offline kaarten
- ☐ Controleer de beschikbaarheid van water
- ☐ Controleer vergunningen / lokale regelgeving
- ☐ Laat iemand weten waar je naartoe gaat
- ☐ Controleer vervoer / parkeren

MAAK JE UITRUSTING KLAAR

- ☐ Laad je telefoon op
- ☐ Laad je powerbank op
- ☐ Test je hoofdlamp
- ☐ Controleer je EHBO-kit
- ☐ Controleer je waterfilter
- ☐ Controleer je kooktoestel en brandstof
- ☐ Controleer je schoeisel

INPAKCONTROLE

- ☐ Water gevuld
- ☐ Eten ingepakt
- ☐ Laag voor slecht weer ingepakt
- ☐ Navigatie klaar
- ☐ EHBO ingepakt
- ☐ Hoofdlamp werkt
- ☐ Telefoon opgeladen
- ☐ Powerbank opgeladen
- ☐ Belangrijke documenten ingepakt
- ☐ Route gedeeld

RUGZAK AFSTELLEN

- ☐ Gewicht goed verdeeld en comfortabel
- ☐ Zware spullen dicht tegen je rug
- ☐ Niets zit los of hangt te bungelen
- ☐ Spullen die je vaak gebruikt zijn gemakkelijk bereikbaar

ZO PAK JE EEN RUGZAK IN



1 — TOP / DEKSEL

Kleine spullen die je vaak nodig hebt. Snacks, kaart, zonnebrand, hoofdlamp, EHBO-set.

2 — BOVENSTE HOOFDVAK

Lichtgewicht uitrusting die je onderweg nodig kunt hebben. Regenjas, fleece, extra lagen, waterfilter.

3 — MIDDEN VAN DE RUGZAK

Zware, compacte spullen dicht tegen je rug. Eten, water, kookgerei, brander en andere compacte uitrusting.

4 — BUITENZAKKEN

Lichte spullen waar je snel bij wilt kunnen. Handschoenen, muts, regenhoes, toiletartikelen en andere losse spullen.

5 — ONDERSTE VAK

Grote, lichte spullen die je pas op de camping nodig hebt. Slaapzak, slaapmat, kampeerkleding en andere spullen voor de nacht.

6 — EXTERNE BEVESTIGINGEN

Grote spullen die niet in de rugzak passen. Wandelstokken, tentstokken, schuimmat of andere lange uitrusting.

JOUW NOTITIES

Gebruik deze ruimte voor route-aantekeningen, het weer, herinneringen aan uitrusting, dingen om de volgende keer mee te nemen of andere zaken die het onthouden waard zijn.

ROUTE / BESTEMMING

WEER & OMSTANDIGHEDEN

UITRUSTING OM TE ONTHOUDEN

PUNTEN OM TE VERBETEREN

VELDNOTITIES



WWW.BEYONDNORDIC.COM