

## Paklijst De-GR5-te-lijf



### Dit trek je aan:

- wandelsokken en -schoenen type B of BC
- lichtgewicht afritsbroek
- (thermo-)ondergoed
- T-shirt of sneldrogend hemd

### Verder neem je mee:

- rugzak van ca. 55 l met heupband (als je ten minste geen tent meeneemt)

*Stel hem tevoren goed af door te gaan proeflopen met volle bepakking.  
Zorg dat het gewicht van de rugzak voor het grootste deel op je heupen rust.*

### Dit stop je in je rugzak:

#### KLEDING EN SCHOEISEL

- slippers of lichtgewicht sandalen
- extra lichtgewicht afritsbroek
- extra wandelsokken
- extra thermo-ondergoed
- extra T-shirts of sneldrogende hemden
- winddicht en waterdicht jack (lichtgewicht)
- regenbroek (lichtgewicht en dampdoorlatend)
- gamaschen
- lichte fleece trui
- buff (shawl, muts en slaapmasker in één)
- petje of gerande hoed voor de zon en de kou
- lichtgewicht handdoek
- (papieren) zakdoeken
- slaapzak voor binnenovernachtingen (lichter dan 1 kg) Niet persé
- lakenzak (van zijde of Egyptisch linnen zijn ze comfortabel én licht)

*Vouw je kleren en rol ze daarna op. Ze passen zo gemakkelijker in je rugzak en kreuken minder.*

#### TOILETBENODIGDHEDEN/MEDICIJNEN

- toilettas met: zeep, tandenborstel, tandpasta, scheergerei/maandverband, shampoo, kam, muggenwerend middel, lippenbalsem, zonnebrandcrème, oordopjes en persoonlijke medicijnen
- babyshampoo, om je haren te wassen; maar je kunt er ook mee douchen en je kleren wassen
- pijnstillers
- laxeermiddel
- voetencrème
- vaseline
- verband / sporttape / pleisters / blarenpleisters
- tekenpen
- vacuümspuitje (te gebruiken bij insectenbeten en ander ongedierte)

## GELD EN PAPIEREN

- portemonnee met contant geld, betaal- en andere pasjes (pinpas, creditkaart, ANWB, bergsport vereniging, NIVON, e.d.). Creditkaarten worden zelden geaccepteerd in de gîtes en refuges. Pin dus op tijd. Dit kan alleen in de grotere plaatsen.
- reispapieren (geldig paspoort, verzekeringsbewijs, rijbewijs)
- lijstje met persoonlijke (e-mail)adressen, codes en telefoonnummers
- wandelgids(en) plus eventuele vertaling van de routebeschrijving
- papier en balpen

Je komt één keer in Zwitserland (Na la Chapelle d'Abondance). Het is dan handig om Zwitsers geld (1 Zwitserse Frank = €0,61) of genoeg kleingeld bij je te hebben. Meestal kun je met euro's betalen, maar krijg je Zwitsers wisselgeld terug.

## EN DAN NOG:

- koplampje (voorkeur boven een zaklamp want hij is licht, zuinig in gebruik en handig om je rugzak en slaapplek te verlichten)
- fluitje
- kompas
- nooddeken (van aluminium folie, ca. 70 gr.; reflecteert lichaamswarmte en voorkomt snelle afkoeling/onderkoeling, kan ook gebruikt worden om oververhitting te voorkomen)
- zakmes
- plastic lepeltje
- (reserve) bril / zonnebril
- veiligheidsspelden (ook als wasknijpers bruikbaar)
- camera met oplader
- mobiele telefoon met oplader
- 1 of 2 telescopische wandelstokken
- noodrantsoen, bijv. muslirepen, nootjes, "hartkeks", kaas of worst, brood
- zakjes koffiemoeder, theezakjes, soep in poedervorm. Vaak kun je warm water maken/krijgen in de refuges.