



Paklijst GR5 te lijf

Wat neem je mee?

Probeer zo min mogelijk mee te nemen.

Houd de gevleugelde woorden "alles wat je thuis laat is, mooi meegenomen" steeds in de gaten.

Bij twijfel kies je spullen vanwege functionaliteit en gewicht, niet vanwege mode, kleur of gewoonte.

Onderstaande lijst is als steun bedoeld; in de praktijk blijken er toch grote verschillen te bestaan in wat iemand mee wil nemen.

Dit trek je aan:

- wandelsokken en -schoenen type B, BC of C
- 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 de rugzak 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 SCOEISEL

- slippers of lichtgewicht sandalen (croc's)
- extra lichtgewicht afritsbroek
- extra wandelsokken
- extra (thermo-)ondergoed
- extra T-shirts of sneldrogende hemden
- winddicht en waterdicht jack (lichtgewicht)
- regenbroek (lichtgewicht en dampdoorlatend) (geen regencap: gevaarlijk!)
- gamaschen
- lichte fleece trui
- buff (shawl, muts en slaapmasker in één)
- handschoenen
- petje of gerande hoed voor de zon en tegen de kou
 - *Vouw je kleren en rol ze daarna op. Ze passen zo gemakkelijker in je rugzak en kreuken minder. Doe je kleding in plastic zakken. Een rugzak is nooit helemaal waterdicht - ook niet met regenhoes (op de speciale na). Het is bovendien een handige manier om je rugzak georganiseerd te houden.*
 - *Zorg dat je je de weinige kleding die meeneemt in laagjes over elkaar kunt dragen.*

TOILETBENODIGDHEDEN/MEDICIJNEN

- toilettas met: zeep, tandenborstel, tandpasta, scheergerei/maandverband, kam, muggenwerend middel, lippenbalsem, zonnebrandcrème, oordopjes en persoonlijke medicijnen (denk bijv ook aan pijnstillers en een laxerend middel)
- babyshampoo, om je haren te wassen; maar je kunt er ook mee douchen en je kleren wassen
- voeten crème of vaseline (ook om je gezicht tegen erg felle zon en wind te beschermen)
- verband / sporttape / pleisters / blarenpleisters
- tekenpen

GELD EN PAPIEREN

- portemonnee met contant geld, betaal- en andere pasjes (pinpas, creditkaart, ANWB, bergsportvereniging, NIVON, e.d.). Creditkaarten worden zelden geaccepteerd in de gîtes en refuges
- 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
 - *Pin op tijd. Dit kan alleen in de grotere plaatsen. En dan kan het je nog overkomen, dat de supermarkt waar je kunt pinnen gesloten is.*
 - *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:

- lakenzak (van zijde of Egyptisch linnen, die zijn comfortabel én licht)
- slaapzak (lichter dan één kilo) (als je het fijn vindt om onder je eigen deken te slapen en voor nood – maar niet echt noodzakelijk)
- lichtgewicht handdoek
- (papieren) zakdoeken
- 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 aluminiumfolie, 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 droge worst, brood
- zakjes koffiepoeder, theezakjes, soep in poedervorm. Vaak kun je warm water maken/krijgen in (onbewaakte) refuges
- toiletpapier
 - *Vergeet niet, dat je ook ruim voldoende water moet meenemen. Dit weegt ook al gauw een kilo of twee!*