

Paklijst voor een dagwandeling in de bergen

De basis

- Rugzak 20-30 liter
- Regenhoes rugzak
- Bergschoenen
- evt. Wandelstokken

Eten en drinken

- Waterzak / waterflessen
- Lunch (vb. fruitkeks, sandwich, vers of gedroogd fruit)
- Snacks (vb. repen, druivensuiker, noten, chocola, gedroogde worst)
- evt. Contant geld (om iets te kopen in een hut)
- evt. Zakmes

Bescherming tegen weersomstandigheden

- Regenjas
- evt. Regenbroek
- evt. Sjaal, handschoenen of muts
- Zonnebrand
- evt. Lippenbalsem met UV-bescherming
- Zonnebril
- Pet
- Haarelastiek (+ reserve)

Elektronica, navigatie en EHBO

- Fotocamera
- evt. Extra SD-kaart of batterij
- Smartphone
- Belangrijke telefoonnummers (vb. bergredding en ICE)
- Wandelkaart 1:25000 of 1:50000
- evt. Plastic regenhoes om je wandelkaart
- evt. Kompas
- ID-kaart of paspoort
- Pasje zorgverzekering
- EHBO-set met (blaren)pleisters, aluminium reddingsdeken, fluitje en/of spiegeltje (noodsignalen), snelverband, sporttape, ideaalzwachtel, naald, pincet, paracetamol
- evt. Kniebandage

Multifunctioneel

- Plastic zak (om elektronica te beschermen tegen regen, om op te zitten als het heeft geregend, om afval mee terug te nemen)
- Zakdoekjes (Toiletpapier)