

Bergwandelen

De basis

- dagrugzak (circa 30 liter) met regenhoes
- ingelopen hoge bergwandelschoenen (categorie A/B of B) en reserveveters

Toiletartikelen

- tandenborstel en tandpasta
- biologisch afbreekbare zeep/shampoo
- zonnebrandmiddel / lippenbalsem (factor 50 of sunblock)

Kleding

- wind- en waterdichte jas + regenbroek (ademend)
- sneldrogende lange en korte broek
- dunne shirts en fleecevest en/of softshell die je in laagjes over elkaar aan kunt trekken
- in frisse streken: thermo ondergoed (legging en shirt) van (merino)wol of kunststofvezel
- in warme streken: luchtige kleding
- zwemkleding
- wandelsokken
- zonnepetje of -hoed

Eten en drinken onderweg

- versnaperingen voor onderweg: mueslirepen, noten, chocolade, etc.
- herbruikbare lunchverpakking
- waterfles(sen) (min. 1 liter)
- snoepjes (bv. winegums voor extra energie)

Diversen

- basis EHBO-set met pijnstillers, desinfectie, rekverband, blarenpleisters, tekentang, sporttape (ook voor noodreparaties)
- zonnebril
- verstelbare wandelstokken
- fluitje voor het geven van noodsignalen
- aluminium reddingsdeken
- zitmatje
- zakmes (niet in handbagage)
- plastic zak voor afval

Navigatie

- mobiele telefoon met Trail Markers reisapp
- oplader / powerbank (plus oplaadsnoeren)
- eventuele kaarten en kaarthoes
- eventueel een kompas

Documenten

- GELDIG ID-bewijs (paspoort/ id-kaart + eventueel visum)
- bankpas / creditcard / contant geld
- reisverzekeringsbewijs / inentingsboekje/ pasje zorgverzekering
- Trail Markers-reisinformatie met adressenlijst en belangrijke telefoonnummers

N.B. Denk er aan om belangrijke telefoonnummers/ noodnummers in het adresboek van je telefoon te zetten of deze op te schrijven!