

Sneeuwreizen

De basis

- **rugzak voor dagtochten** (35 tot 40 liter)
- ingelopen hoge bergwandelschoenen (categorie B, waterdicht) met ruimte bij de tenen, zodat je minder snel koude voeten krijgt.
- spikes / crampons (zeer sterk aanbevolen)

Kleding

- ademende, wind- en waterdichte jas met capuchon
- trekkingbroek (kunststof, elastisch)
- thermo- of merino-ondergoed (met lange mouwen en pijpen)
- fleece- of wollen truitjes, die je in laagjes over elkaar aan kunt trekken
- eventueel donsjack (met name voor pauzes, want vaak te warm om in te bewegen)
- dikke (warme) en dunne (luchtige) handschoenen (in Scandinavië ook water- en winddichte wanten)
- muts of buff (bivakmuts kan in Scandinavië van pas komen bij extreem weer)
- warme (merino) wandelsokken
- badkleding en handdoek (indien er een zwembad of sauna is)
- zonnepetje

Extra voor huttentocht

- rugzak (ca. 45 - 55 liter) met 'ingebouwde' regenhoes
- zak- of hoofdlamp
- lakenzak en kussensloop

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

- handdoek (van kunststof, sneldrogend en lichtgewicht)
- oordopjes (voor een rustige nacht op de slaapzaal)
- biologisch afbreekbare zeep/shampoo
- slippers / lichte sportschoenen voor 's avonds in de hut
- compact en licht spelletje (bv. kaartspel)
- plastic zak voor afval (afval neem je mee naar het dal)

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

Eten en drinken onderweg

- versnaperingen voor onderweg: mueslirepen, noten, chocolade, etc.
- lunchtrommel
- water- en thermosfles(sen) (min. 1 liter)
- snoepjes (bv. winegums voor extra energie)

Diversen

- mobiele telefoon met Trail Markers reisapp
- oplader / powerbank (plus oplaadsnoeren)
- basis EHBO-set : pijnstillers, rekverband, sporttape (voor noodreparaties en bescherming tegen blaren)
- zonnebrandmiddel / lippenbalsem (factor 50 of uv-block)
- goede zonnebril (bij huttentocht evt. een skibril)
- gamaschen
- bevestigingsriempjes voor sneeuwschoenen aan je rugzak (bij sneeuw wandelreis)
- aluminium reddingsdeken
- zitmatje
- zakmes (niet in handbagage)