

Jong Volwassen Natuur Coach week

Algemeen	Contant geld Hoofdlamp / zaklamp Oordoppen Mobiele telefoon (in noodgeval) Oplader mobiele telefoon Zonnebril / touwtjes Drink- / thermosfles Duurzame lunchzak / trommel Rol WC-papier Tie-wraps (Noodreparaties) en stukje Duct tape Evt. Powerbank / Camera / Geheugenkaart / Zakmes / Zitlap
ID / bewijzen	ID en Kopie ID s Kopie Ziektekostenverz. Kopie Reisverz. 2 telefoonnr's fam.
Kamp	Slaapzak + lakenzak Kussensloop Teva's / gympen Je eigen tent (anders in bruikleen)
Wandel	Rugzak 20 tot 40 liter (incl. regenhoes) Fijn lopende schoenen categorie A, B
Water	Waterdichte zak Waterschoenen Zwembroek / badkleding
Kleding	Regenjas/hardshell + Regenbroek Sneldrogend T-shirt / + Lang snel drogend shirt of blouse Softshell/Fleece + warme trui Wandelbroek + korte broek Muts/pet + buff of sjaal Sokken Onderbroeken
Toiletspul	Tandborstel / Tandpasta (Scheerspullen) Deodorant Zakdoekjes (Contactlenzen + vloeistof) (Maandverband/Tampons) Zonnebrand factor 30 of 50 Lippenbalsem (Medicijnen) Handdoeken (2x)