

Kleding, materiaal en uitrusting

T.b.v. de reis naar Knoydart.

Italisch geschreven items zijn optioneel

Algemeen:

- Rugzak min. 60 L
- Bergschoenen (Waterdicht categorie B/C of C) met VIBRAM zool (en goed profiel)
- Ademende regenjas
- Ademende regenbroek/Over broek
- Functionele outdoor kleding (thermische onderkleding, isolatielaag en buiten laag)
- Gaiters of gamachen
- Persoonlijke EHBO-set en toiletartikelen in stevige tas of doos (inclusief persoonlijke medicatie)
- Telefoon (opgeladen)
- *Kompas (minimaal 1 kompas per tentgroep)*
- *Hoogtemeter*
- *GPS (indien in bezit, + reservebatterijen)*
- *Kaart (Loch Morar & Mallaig, OS Explorer 398, 1:25.000): idealiter 1 kaart per tentgroep, met kaarthoes*
- Hoofdlampje met verse batterijen (+ reservebatterijen)
- Zonnebril (met UV bescherming)
- Muts over de oren en liefst met windstopper
- Buff o.i.d. voor hals en gezichtsbedekking
- *Pet*
- Handschoenen (aangepast aan omstandigheden dus goede isolatie, waterdicht en ademend)
- Reserve handschoenen
- Zakmes, *multitool*
- Fluit
- *Verrekijkertje*
- Foto toestel
- Lippen crème (bescherming voor de wind, *zonnebrandcrème*)
- Drinkfles/Thermosfles minimaal 1L
- Slaapzak
- Slaapmatje
- Eten* tijdens bivak (4x Ontbijt – 4x Lunch – 4x Avondeten)
- Tochtensnacks 4 dagen
- Persoonlijke waarde papieren (paspoort, zorgpas, NKBV lidmaatschap en bergsportverzekering, etc) in goede isolatiehoes.

Aanvullend:

- Wandelstokken
- Waterschoenen (voor rivier oversteek)
- *Reserve kleding* (in elk geval 1 x reserve sokken)
- Persoonlijke verzorging
- waterdichte zakken (bergen van spullen)
- contant geld (pound) op zak voor Inverie (£27 voor het slapen + uiteten en drinken, zeg totaal £100)

Aanvullend bivak materiaal per 2-tal:

- Per 2 personen 1 tent, liefst vier seizoenen tent, stormvast, denk aan rotspennen en touwtjes of net in de nok om kleding te drogen.
- Benzine brander
- 1 pannetje
- Beker en bestek (plastic lepel)
- Grondzeil

Eten

- Reken per dag en per persoon op 5000-6000 kcal, waarbij het ontbijt centraal staat. Deze hoeveelheid verspreid je over de hele dag (dus opsommen ontbijt, tochtssnacks, soepjes, avondeten).
- Vriesdroogd eten is het meest efficiënt qua kcal/verpakkingsgewicht. Een goedkope merk (en dan nog lekker) is: <https://www.decathlon.nl/C-10910-apteria/N-515785-type~gevriesdroogde-maaltijd#>

Last but not least

Als je nog twijfelt over jouw materiaal, neem dan contact met mij op. Ik kan jou daarin adviseren en ook kijken via Willem of een alternatief te leen is.