ARCTIC ADVENTURE

Ga mee met de expeditie van je leven!

Paklijst Deelnemer Force of Nature Trekking IJsland

Paklijst voor je persoonlijke spullen. Groepsmaterialen zoals kooktoestellen regelt Arctic Adventure.
Voor aankopen kun je terecht bij een buitensportwinkel, zoals Bever. Arctic Adventure deelnemers krijgen hier 10% korting. Ook Marktplaats is een optie als je weet wat je koopt.

Alles gaat in een rugzak, dus pak kritisch en minimaal. Vergeet niet dat er eten en water bij komt. Artikelen met een * zijn te huur via Arctic Adventure, geef dit op tijd door. De overige items neem je zelf mee.

Vragen? Neem contact op met de gids.

	Aantal	**Kleding**
□	2	Wandel sokken
□	1	Ingelopen wandelschoenen C-categorie
□	Genoeg	Ondergoed
□	1	Lange wandelbroek
□	1	Lange thermo onderbroek
□	1	Regenbroek
□	2	T-shirt merinowol
□	1	Fleece/wol Trui
□	1	Lang thermo hemd
□	1	Jas, wind en waterdicht met capuchon
□	1	Muts
□	1	Paar handschoenen
□	Optie	Muggennetje
□	1	Buff/halsdoek
□	1	Zonnebril
□	1	Horloge
□	Optie	Slippers/sandalen
□	1	Zwemkleding (Voor de nature spa)
□	Optie	Korte broek
□	Optie	Gamashen
□	Optie	Petje/cap

	Aantal	**Slapen**
□	1*	Lichtgewicht trekkerstent
□	1*	Slaapmatje (R-waarde 3 of meer)
□	1*	Slaapzak (tot -5° C)
□	1	Lakenzak
□	1	Paar oordopjes
□	Optie	Slaapmasker
□	Optie	Hoofdlamp/zaklamp & extra batterijen
□	Optie	(Opblaasbaar) kussentje

	Aantal	**Verplaatsing**
□	1*	Wandelstokken
□	1*	Rugzak, 65-80 liter
□	1*	Regenhoes voor rugzak
□	1	Waterdichte zakken voor kleding etc

	Aantal	**Eten**
□	1	1,5 Liter PET fles of waterzak
□	1	Bestek
□	1	Mok/beker
□	1	Afvalzakje
□	Genoeg	Maaltijden (komt via Arctic Adventure)

	Aantal	**Hygiëne**
□	1	Persoonlijke medicatie
□	1	Tandenborstel en tandpasta
□	1	50ml Handdesinfectiegel
□	1	Toiletpapier
□	1	Toiletafvalzakje
□	1	Zonnebrand factor 30
□	1	Lippen sunblock
□	1	Kleine handdoek
□	1	Rol sporttape
□	1	Blarenpleisters
□	1	Pijnstillers (paracetamol, ibuprofen)
□	Optie	Vochtige doekjes (klein pakje)

	Aantal	**Diversen**
□	1	Paspoort/ID-bewijs (Visa indien nodig)
□	1	Internationale verzekeringskaart
□	Optie	Potlood/notebook/dagboek/leesboek
□	Optie	Camera + accu
□	Optie	Powerbank met kabels

Aantal	**Geregeld door Arctic Adventure**
1	Groep EHBO en Reparatie
1	Sat communicatie en Inreach
1	GPS, Kaart, kompas
Genoeg	Eten
1	Kookgerei, potten, grepen

Nog iets nodig?

Tochtdeelnemers krijgen 10% korting bij Bever.

Engelsmanplaat 20
3524 AZ Utrecht
Tel: 030-31 000 65
www.arcticadventure.nl
basecamp@arcticadventure.nl
BTW NL001962290B59
KvK 30243666
Iban NL50KNAB0258372990