

FIDES paklijst

Wat leuk dat je meegaat met FIDES! In deze paklijst vind je de spullen die je nodig hebt. Je hebt voldoende aan twee tassen, één grote tas voor de meeste spullen en één rugtas voor als we op pad gaan. Zorg ervoor dat dit een goede rugtas is die prettig zit!

Slaapspullen:

- Slaapmat
- Slaapzak (temperatuur tot 0 graden)
- Tent (1 of 2 personen per tent. Deze kan je dus delen)
- Toiletspullen + toiletpapier

Kleding (Let op! Wees op elk type weer voorbereid, check ook de weersvoorspellingen):

- Warme trui en jas
- Wandelschoenen
- Shirts met lange mouwen
- Shirts met korte mouwen
- Korte broek/sportbroek
- Stevige broek/wandelbroek
- Sokken
- Ondergoed
- Regenkleding
- Zwemkleding

Overige spullen:

- Stoeltje of krukje
- Waterfles of camelbag
- ID kaart, verzekeringspolis en noodnummer (ICE) (In waterdichte zak)
- Bijbel
- Notitieboekje + pen
- Plastic zak/vuilniszak (om op te zitten)
- Medicatie (wanneer nodig)
- Bord + bestek + beker
- Theedoek
- Handdoek
- Hoofdlamp/zaklamp
- Zonnebrandcrème
- Zonnebril
- Eventueel een pet/hoed

Wat je aanhebt bij de start:

- Sportkleding
- Sportschoenen/lichte schoenen

Extra informatie:

- Tijdens het weekend is het niet toegestaan om alcohol, drugs en sigaretten mee te nemen.
- Tijdens het weekend vragen we je om je telefoon de gehele periode uit te zetten en onderin je tas te stoppen. Via ons noodnummer kunnen de thuisblijvers ons als begeleiding 24 uur per dag bereiken.

Wil je graag meer informatie over bovenstaande zaken, neem dan contact op via info@neeltjecoacht.nl