



**NORDIC
ADVENTURES**

PAKLIJST

SNEEUWSCHOEN HIKE NOORWEGEN

PAKLIJST

Deze paklijst is zorgvuldig samengesteld om je te helpen bij het voorbereiden op je avontuur. Alle items vermeld op deze paklijst zijn verplicht om te hebben om deel te kunnen nemen aan dit avontuur. Het is voor ieders veiligheid van belang dat we met de complete en juiste uitrusting op pad gaan.

Je kunt tijdens het reserveren uitrusting huren, zoals winter kleding en een slaap uitrusting.

Tijdens de hike in de sneeuw is het belangrijk om je kleding in lagen te dragen. Dit heet het laagjessysteem en zorgt ervoor dat je goed kunt omgaan met kou, wind en wisselende inspanning. Je voegt lagen toe of trekt ze uit naargelang je activiteit en het weer. Er zijn 3 soorten lagen: base layer (onderlaag), mid layer (isolerende tussenlaag) en de outer layer (buitenlaag die je beschermt tegen wind en neerslag).

KLEDING

Goede kleding is de belangrijkste voorwaarde om deel te kunnen nemen aan deze tocht.

Fleece trui (mid layer)

Een fleece trui of vest is een must-have voor koudere momenten, vooral in de avond.

Thermisch ondergoed (base layer)

2 of 3 sets thermisch ondergoed van (merino)wol.

Zonnebril

Sneeuwbril of zonnebril (tegen sneeuwblindheid).

Schoenen

Waterdichte, warme bergschoenen. minimaal klasse B. Tip: een extra paar schoenzolen kan voor meer comfort zorgen doordat je die dagelijks kunt verwisselen.

Gaiters

Waterdichte hoezen die je over je schoenen en onderbenen draagt. Ze voorkomen dat er sneeuw, wind of vocht in je schoenen komt.

Wollen sokken

3 of 4 paar warme wollen sokken.

Handschoenen

2 paar handschoenen of wanten (1 waterdicht, 1 warm).

Buff

Buff / nekwarmer.

Muts

Warme muts (liefst winddicht).

Regenkleding (outer layer)

Water- en winddichte jas (hardshell of skijas). Water- en winddichte broek of skibroek. (kan gehuurd worden).

Pufferjas (mid layer)

Dons of synthetische jas (kan gehuurd worden).

SLAAPUITRUSTING

Slaapzak

Geschikt tot -20°C comforttemperatuur (kan gehuurd worden).

Slaapmat

Slaapmat met hoge isolatiewaarde R-waarde 4,5+ (kan gehuurd worden).

Isolatiematje

Extra isolatiematje van foam (optioneel).

Wol liner

Wol liner kan in de slaapzak gestopt worden en zorgt voor extra warmte (optioneel).

ETEN & DRINKEN

Thermosfles

Minimaal 1 liter, goed isolerend.

Mes

Zakmes of multitool.

Persoonlijk bestek

Bestek, een kom, bord en mok.

Waterfles

Minimaal 1 liter, eventueel met isolatie.

PERSOONLIJKE VERZORGING

Toilettas

Persoonlijke verzorging met o.a. tandenborstel, tandpasta etc..

Zonnebrandcrème

Bescherm je tegen de felle zon in het besneeuwde landschap.

Lippenbalsem

Helpt je lippen te beschermen tegen de droge lucht.

Handdoek

Sneldrogende handdoek.

Medicijnen

Persoonlijke medicatie.

EHBO-set

Basis EHBO set met tenminste: blarenpleisters en isolatiedeken.

UITRUSTINGEN DIE INGEBREPEN ZIJN

Deze spullen hoef je niet zelf mee te nemen, wij zorgen hiervoor.

Sneeuwschoenen

Bevestig je onder je bergschoenen en zorgen voor grip en stabiliteit ook op hellingen.

Trekking poles

Wandelstokken helpen bij je balans en ontlasten je knieën tijdens het lopen met een pulka.

Pulka (slee)

Alle uitrusting (persoonlijk en van de groep) vervoeren we met een pulka. Een lichte slee die je voorttrekt met een heupgordel. We hebben een pulka per groepje van 3 personen, we zullen de pulka om beurten slepen.

Wintertenten

We slapen in stevige, winterbestendige tenten die bestand zijn tegen wind en sneeuw. Per tent delen we met z'n drieën de ruimte, wat extra warmte en gezelligheid oplevert.

Kookmateriaal & brandstof

Wij nemen alle kookspullen mee, inclusief branders die geschikt zijn voor winterse omstandigheden.

Maaltijden

Tijdens de tocht zorgen wij voor voedzame maaltijden: ontbijt, lunch en een avondmaaltijd. Speciale dieetwensen? Laat het ons van tevoren weten!