CHECKLIST TRAININGSDAG EN/OF 4DAAGSE

- ☐ Fans langs de kant met gladiolen
- ☐ Goed wandelweer

UITRUSTING
- ☐ Wandelschoenen
- ☐ Reserve veters
- ☐ Fijne sokken (met merinewol)
- ☐ Extra paar droge sokken
- ☐ Rugzak of heuptas
- ☐ Hoed of pet
- ☐ Buff
- ☐ Zonnebril
- ☐ Regenjas of poncho
- ☐ Zitmatje
- ☐ Sidas Dryer Bags voor je schoenen
- ☐ Voor de vrouwen: Plastuit

EHBO/PERSOONLIJKE VERZORGING
- ☐ Desinfecterende handgel
- ☐ Wandelwol
- ☐ Wandelhout
- ☐ Zonnebrand
- ☐ Lanoline crème

ETEN & DRINKEN
- ☐ Drinkfles of waterzak
- ☐ O.R.S.
- ☐ Energiegreep
- ☐ Brood
- ☐ Fruit

OVERIG
- ☐ ID bewijs
- ☐ Portemonnee met contant geld
- ☐ Powerbank
- ☐ Veiligheidsspeld
- ☐ Telefoonnummer hulpdiensten
- ☐ Telefoonnummer taxi

Vul zelf aan:
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐