

CHECKLIST MARCHEURS

À emporter obligatoirement PAR PERSONNE

- Gourde Gourde(min. 1 litre)
- carte d'identité
- lampe frontale + batteries de réserve
- couverture thermique
- 1 GSM chargé
- Veste fluo ! A porter de nuit

PAR EQUIPE

- numéros de GSM de vos supporters
- kit premiers secours (anti-douleur, désinfectant, pansement,...)
- petit sac pour les détrit

Recommandé

- Vêtements de rechange auprès des supporters (chaussettes, paire de chaussures...)
- essuie
- vêtements de pluie et/ou parapluie
- vêtements (chauds) de nuit
- produit anti-moustiques
- baume pour les lèvres
- protection solaire (casquette, lunettes, crème)
- Sifflet
- Appareil photo
- Bâton de randonnée
- Lingettes nettoyantes

CHECKLIST

CHECKLIST WANDELAARS



Verplicht mee te nemen PER PERSOON

- drinkbus (min. 1 liter)
- identiteitskaart
- hoofdlamp + reservebatterijen
- thermisch deken
- 1 opgeladen gsm
- fluovestje, 's nachts te dragen

PER TEAM

- gsm-nummers van je supporters
- EHBO-kit (pijnstiller, ontsmettingsmiddel, verband,...)
- zakje voor het afval

Aanbevolen

- Reservekledij bij de supporters (sokken, schoenen)
- handdoek
- sokken
- regenkledij en/of paraplu
- warme nachtkledij
- product tegen muggen
- lippenbalsem
- zonnebescherming (hoofddekse, zonnebril, crème)
- fluitje
- fotoapparaat
- wandelstok
- hygiënische doekjes

CHECKLIST WANDERER

Obligatorisches Equipment PRO PERSON

- Feldflasche Wasser (min. 1 Liter)
- Personalausweis
- Taschenlampe + Ersatzbatterien
- Thermodecke
- 1 aufgeladenes Handy
- Leuchtweste, im Dunkeln zu tragen

PRO TEAM

- Handynummern Ihrer Supporter
- Erste Hilfe Kit (Schmerz- und Desinfektionsmittel, Verbandsmateria, ...)
- kleine Plastiktüte für Abfall

Empfohlenes Equipment

- Ersatzkleidung bei den Supportern (Strümpfe, Schuhwerk,...)
- Handtuch
- Regenresistente Kleidung und/oder Regenschirm
- (Warme) Kleidung zum Schlafen
- Anti-Mücken-Mittel
- Lippenbalsam
- Sonnenschutzkleidung und -mittel (Hut, brille, Creme)
- Trillerpfeife
- Fotoapparat
- Wanderstock
- Wanderstock
- Hygienetücher