



Uitrustingslijst OutdoorOpleiding 2026-2027

MODULAIRE ROUTE



In onderstaande lijst vind je de uitrustingsstukken waarover je moet beschikken gedurende de opleiding.

Achter het uitrustingsstuk staat de training vermeld waarbij je het item nodig hebt.

Staat er geen training vermeld, dan kun je ervan uitgaan dat je het uitrustingsstuk elke training nodig hebt.

Uitrusting

- | | |
|---|---|
| ☐ Trekking rugzak (70/80 liter) | ☐ Klein EHBO setje |
| ☐ Regenhoes voor rugzak | ☐ Lunch (koekjes, pinda's etc.) |
| ☐ Slaapzak tot -5°C comfort temp. | ☐ Zonnebril (min. UV3) |
| ☐ Opblaasbaar slaapmatje (Min. R3 waarde) | ☐ Powerbank (optioneel) |
| ☐ Tent (tr. 1,3,6,7) | ☐ DUCT tape (wikkel 1 meter om een fles) |
| ☐ RVS keteltje (moet op vuur kunnen) | ☐ Noodfluitje |
| ☐ Bestek (mes/vork of spork) | ☐ Notitieboekje en pen |
| ☐ Drinkfles of bidon (min. 1 liter) | ☐ Muskieten hoofdnet - optioneel (tr. 7) |
| ☐ Hoofdlamp (en evt. reserver batt.) | ☐ Tarp van 3x3mtr (2,4,5) |
| ☐ Touw, 4 mm (10 meter) | ☐ Bushcraft mes |
| ☐ Gas brander en gasbus (kan gedeeld worden) | ☐ Plaatkompas |
| ☐ Wandelstokken - optioneel (tr 3,4,7) | ☐ Firesteel |
| ☐ Gaiters - optioneel (tr 3, 7) | ☐ Vishengel met molen en blinker (tr. 7) |
| ☐ 2x Drybag(s) of plastic zak | ☐ Klapzaag |
| ☐ Oplos koffie/thee | |

Kleding (geen katoen)

- | | |
|---|---|
| ☐ Mid-hoge wandelschoenen (goretex) | ☐ 2x paar wollen sokken |
| ☐ 1x outdoor/wandel broek (geen spijkerbroeken) | ☐ 1x wollen muts |
| ☐ 2x wollen T-shirt | ☐ 1x wollen trui (100% wol) |
| ☐ 1x Jas (waterkolom <20.000mm) | ☐ Synthetisch of wollen ondergoed |
| ☐ 1x Regenbroek (waterkolom min. 10.000mm) | ☐ 2x wollen thermo broek |
| ☐ 1x korte broek (tr, 6,7) | ☐ 2x wollen thermo trui |
| ☐ 1x paar winter handschoen (ski handsch. voldoet) | ☐ 1x zwembroek/bikini (training 6+7) |

Toiletartikelen

- | | |
|---|--|
| ☐ Tandborstel | ☐ Tandpasta |
| ☐ WC papier of papieren zakdoekjes | ☐ Zonnebrandcrème (factor 50) |
| ☐ Deet/muggenspray (tr. 7) | ☐ Neutrale zeep (bijv. neutral) |
| ☐ Klein compact handdoekje | ☐ Ontsmettingsgel |
| | ☐ + eigen toiletspullen en medicijnen |

Aangevuld vanuit de opleiding

- | | |
|----------------------------------|--|
| ☐ Kaarten | ☐ Ontbijt en avondmaaltijden (training 1 + 7) |
|----------------------------------|--|

Uitrusting aanschaf tips?

Ga je nog uitrusting aanschaffen? [Lees mijn blog artikel "Uitrusting 101"](#)

Notities:

