



Uitrustingslijst OutdoorOpleiding 2026-2027



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

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

Kleding (geen katoen)

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

Toiletartikelen

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

Aangevuld vanuit de opleiding

- | | |
|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Kaarten | <input type="checkbox"/> Ontbijt en avondmaaltijden (training 1 + 7) |
|----------------------------------|--|

Uitrusting aanschaf tips?

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

Notities:

