



JAYJANSEN
WILDERNESS SCHOOL & EXPEDITIONS



Uitrustingslijst

Survival Training Basic



Uitrusting

- Rugzak of grote weekendtas* (70/80 liter)
- Opblaasbaar slaapmatje
- Slaapzak tot -1*
- Tarp van 3x3 of 4x4m
- Keteltje om uit te eten
- Bestek (mes/vork)
- Drinkfles of bidon (min. 1 liter)
- Touw 10 meter (3 a 4 mm dik)
- Hoofdlamp of zaklamp
- Notitieboekje/pen
- Mobiele telefoon + oplader (of powerbank)
- Duct tape (wikkel 1 a 2 meter om een drinkfles)
- Oplos koffie/thee
- Zonnebril
- Lunch (koekjes, pinda's e.d.)
- EHBO setje
- Reserve batterijen voor hoofd/zaklamp
- Oordopjes (optioneel)

Kleding en reservekleding (geen katoen)

- Wandelschoenen of stevige schoenen
- 2x outdoor/wandel broek
- 2x synthetisch t-shirt
- 1x fleece of warme trui
- 1x regenjas
- 1x regenbroek
- 1x paar wollen sokken
- 1x muts
- Synthetisch ondergoed
- Thermo trui
- Thermobroek
- Handschoenen (bij koude temp'n)

Toiletartikelen

- Tandborstel
- Tandpasta
- Papieren zakdoekjes
- Muggen en teken spray (bij warm weer)
- Zonnebrandcrème (minimaal factor 30)
- Neutrale/bio zeep (bijv. neutral)

Aangevuld door onze school

- 1x Ontbijt
- 1x Avondmaal
- Bushcraft Mes (bruikleen)
- Firesteel (bruikleen)
- Kaart en kompas (bruikleen)

*Toelichting op uitrusting

Rugzak/weekendtas: Hoewel de auto op loopafstand staat van het cursusterrein, heeft het de voorkeur dat al je spullen in een rugzak op weekendtas passen.

Slaapzak: -1 moet de comforttemperatuur zijn van de slaapzak. Neem bij twijfel aan het isolatievermogen nog een extra slaapzak mee.