

VISION QUEST

“LES DAMIAS” HAUTE ALPES FRANKRIJK
23 september – 3 oktober 2019

Paklijst

Mocht je iets missen of zijn er onduidelijkheden, neem dan even contact met ons op!

Meenemen op je Vision Quest

- rugzak (controleer zelf opdat deze in goede staat is)
- slaapzak (een die je warm houdt tot 0°C. Lakenzak (fleece) erbij maakt je slaapzak nog een stuk warmer, neem niet het risico dat je het 's nachts koud hebt).
- slaapmat (als je opblaasbare hebt, neem dan iets isolerends mee voor eronder)
- Tarp of kunststof zeil 3 bij 4 meter (niet kleiner) zoals gebruikt wordt bij aanhangwagens, te gebruiken als shelter tijdens je Quest. Te verkrijgen in tuin/bouwcentra. Let op aanwezigheid van ogen. *Let op dat je een neutrale (groene) kleur kiest!*
- rol touw (20 à 30 meter, om bv je zeil op te spannen als wind- of regenscherm)
- zakmes
- plastic zakjes om kleine dingen in droog te houden
- plastic flessen water (6-8 liter). Er is drinkwater ter plekke, dus lege flessen meenemen kan ook.
- basiskleding (waaronder stevige lange broek)
- kleding voor warm weer:
korte broek, dunne wollen trui, winddichte jas, pet/muts, basiskleding
- kleding voor koud weer:
wollen muts, handschoenen, das, warme jas/ trui (bv goede fleece), twee paar dikke sokken, thermisch ondergoed (te verkrijgen in buitensportzaken. Goedkopere alternatieven: dikke maillot, hoogsluitend strak polyester shirt met lange mouwen, gebruik je dunne wollen trui als extra laag)
- hoge stevige wandel/bergschoenen, lichte schoenen
- regenkleding
- wc- papier (ongekleurd)
- lippenbalsem
- zonnebrandbescherming, zonnehoed
- zaklantaarn
- een normale vuilniszak
- dagboekje, pen
- kleine dag rugzak
- toiletas
- 2 handdoeken voor in/na de zweethut
- persoonlijke, dierbare krachtvoorwerpen
!!! één persoonlijk voorwerp laat je achter bij het team tijdens je Quest !!!
- Emergency Kit

Emergency Kit

Let erop dat je onderstaande items ook meeneemt. Sommigen staan al boven vermeld. Deze items zijn samen je 'Emergency Kit'. Gedurende de solo's en de Vision Quest is het sterk aan te raden deze op elk moment bij je te dragen.

- tekentang
- pincet
- nagelknipper
- pleisters, betadine
- regenjas en regenbroek of grote poncho
- zonnebrandcreme/hoed
- rescue zalf of druppels
- medicijnen indien je deze gebruikt (vooraf melden bij het team)
- rode zakdoek
- fluitje in geval van nood
- eigen aanvullingen

Extra's (niet noodzakelijk, wel aanraders)

- ORS, zes zakjes (twee zakjes per dag, ter voorkoming van uitdroging met mogelijk bijbehorende misselijkheid en hoofdpijn; met de zouten en suikers in ORS neemt je lichaam het water beter op. Te verkrijgen bij apotheek of drogist) of
- Ipv ORS: kruidenzout of bouillon
- muziekinstrument (bijv. ratel/drum)
- persoonlijke krachtvoorwerpen om mee te nemen op je Quest
- gebedzakjes (zie "voorbereidingsbrief")
- grote sjaal
- anti-mug olie, azaron
- arnica zalf (kneuzingen)
- naald en draad
- eigen aanvullingen

Voor het verblijf voor en na je Vision Quest

- tent (voor de nacht voor je Vision Quest op het basiskamp, La Chaumasse)
- onderlaken, kussensloop (voor op bed in Les Damias)