

CHECKLIST « ENTRE LESSE ET LOMME » ✓

BENODIGDHEDEN



- Wandelkaart en/of GPX-route op de smartphone
- Identiteitskaart

KLEDING

- Goede en comfortabele wandelschoenen
- Kleding aangepast aan de weersomstandigheden
 - Regenponcho (die ook de rugzak kan beschermen)
 - Materiaal om de rugzak en de GSM te beschermen
 - Genoeg reservesokken
 - Bescherming tegen de zon

AVOND – NACHT – OCHTEND

- Tent
- Luchtbed/matje
- Slaapzak, passend bij de temperatuur
- Hoofdlamp
- Multifunctioneel mes
- Afvalzak
- Opgeladen powerbank
- Aansteker
- Hygiënekit
 - Zonnebrandcrème
 - Handdoek
 - Zeep
 - Tandpasta en tandenborstel
 - Toilet papier
 - Evt. benodigdheden tijdens de menstruatie

ETEN EN DRINKEN

- Gasbrander en brandstof
- Kookgerei, zoals pannetje en bord, mok en bestek
- Eten (vergeet niet je granen, pasta, brood ...)
- Filtratiesysteem voor drinkwater en eventueel waterzuiveringstablet
- Proteïnereep in geval van lage bloedsuikerspiegel

EERSTE HULP

- Watten
- Pleisters
- Steriele gaaskompressen
- Kompresverband
- Pincet
- Tektentang
- Desinfecterend product
- Paracetamol
- Diarreeremmers
- Ontstekingsremmers
- Antimuggenspray
- Overlevingsdeken

CHECKLIST

- ▶ Heb zorg voor je voeten
- ▶ Reis licht
- ▶ Neem de routebeschrijving/kaart mee, reken niet op de bewegwijzering
- ▶ Bedenk of je 30 km kan wandelen, 3 dagen aaneen
- ▶ Drink veel water en eet licht
- ▶ Zorg dat je suiker bij je hebt, in geval van flauwte/duizeligheid
- ▶ Ben ik in staat deze wandeling alleen te doen?
 - Of moet ik begeleid worden door een naaste?
 - Of moet ik me aansluiten bij een organisatie?



REGELS VOOR HET BIVAKKEREN

- ✦ Reserveer je bivakplaats vooraf www.rando-lesse-lomme.be/bivouacs



- ✦ Neem de noodzakelijke uitrusting mee
- ✦ Zet je tent op de juiste plek op en wacht er niet mee tot het donker wordt
- ✦ Laat geen sporen achter en controleer dit bij je vertrek
- ✦ Open vuur is verboden
- ✦ Respecteer de rust op de bivakplaats (vermijd muziek en feestjes)
- ✦ Verblijf maximaal één nacht op een bivakplaats
- ✦ De bivakplaatsen zijn strikt verboden voor voertuigen (behalve een fiets)
- ✦ Begraaf je ontlasting en het papier
- ✦ Neem al je afval met je mee
- ✦ Respecteer het bosbouwwetboek en de geldende jachtdata

Ter herinnering: de boswachters en gemeentelijke opsporingsambtenaren kunnen een boete opleggen in het geval van het nietrespecteren van de regels (onmiddellijke inning van 125 € en 150 € in geval van motorvoertuigen). Administratieve of strafrechtelijke boetes kunnen veel hoger liggen (enkele duizend euro's in sommige gevallen). Het doel van het reglement is het op een respectvolle en duurzame manier omgaan met het bos.

Approuvé par Maxime Alexandre de Trekking & Voyage

Verantwoordelijke uitgever: Maison du Tourisme de la Forêt de Saint-Hubert, asbl – Place du Marché 15 – B-6870 Saint-Hubert – V. Arnaud, Présidente.