AmbleGo
Go your own way

DAGWANDELING

Goed voorbereid op pad

Jouw afvinklijst voor een ontspannen wandeldag.

Vink aan wat bij jouw wandeling past. Op papier of digitaal. Pas je bagage aan op de duur, de route en het weer.

Route: _____ Datum: _____

Wat je draagt

- ☐ Schoenen en wandelsokken die je al prettig hebt gedragen.
- ☐ Comfortabele kleding, passend bij temperatuur en terrein.
- ☐ Bij zon: pet of hoed en zonnebrand; bij kou: warme accessoires.

Wat meegaat

- ☐ Water en iets te eten voor onderweg.
- ☐ Regenbescherming en een extra laag tegen wind of afkoeling.
- ☐ Opgeladen telefoon en een bereikbare route of kaart.
- ☐ Bankpas, wat contant geld en identiteitsbewijs.
- ☐ Klein EHBO-setje en persoonlijke benodigdheden.
- ☐ Zakdoekjes en een zakje voor je eigen afval.

Vlak voor vertrek

- ☐ Weer en eventuele routewijzigingen bekeken.
- ☐ Drinkwater, pauzeplekken en terugreis nagegaan.
- ☐ Rugzak afgesteld en alleen ingepakt wat je nodig hebt.

Ook handig, afhankelijk van je tocht

Powerbank met kabel, tekentang, zitmatje of wandelstokken.

AmbleGo
Go your own way

LANGE TOCHT

Een lange dag onderweg

Aanvulling op de basislijst, ook voor je Kennedy-Marsvoorbereiding.

Gebruik deze pagina samen met de basislijst. Controleer voor een evenement altijd de actuele deelnemersinformatie.

Extra aandacht voor je uitrusting

- [ ] Rugzak, schoenen, sokken en kleding op training uitgeprobeerd.
- [ ] Reservepaar sokken en een extra laag, droog verpakt.
- [ ] Eten en drinken afgestemd op de afstand tussen verzorgingsposten.
- [ ] Opgeladen powerbank en passende laadkabel.
- [ ] Verlichting en reflectie als je in het donker loopt.
- [ ] Eventuele persoonlijke medicatie en vertrouwde verzorgingsspullen.

Voor de evenementdag

- [ ] Startbewijs of deelnemerskaart, plus benodigde bevestiging.
- [ ] Startplaats, starttijd en regels van jouw afstand gecontroleerd.
- [ ] Officiële route en praktische informatie beschikbaar.
- [ ] Vervoer naar de start en terug naar huis geregeld.
- [ ] Afspraken met wandelmaatje of ophaler gemaakt.

Wat wil jij zelf nog meenemen?

_____

Kennedy-Mars Sittard

De organisatie adviseert goed zichtbare, liefst reflecterende kleding. Bekijk voor jouw deelname de actuele informatie op kennedymars.org.

Praktische basis: Wandelnet, Wandeluitrusting, wat neem je mee?

Evenementadvies: Kennedy-Mars Sittard, Lopen in het donker.

Deze AmbleGo-paklijst is een aanvulling op de officiële deelnemersinformatie.