

Slapen (30 liter drybag)

Slaapzak liner/fleece (1000 gr)

Kussen lichtgewicht (35)

Slaapmat Neoair xlite (330)

[schuim/alumat](#) (50)

DD tarp 3 x 3 (550)

Totaal: 3.5 kg

Eten (tonnetje)

Kookset

Brandstof, 80 gr. per dag (3 x 250 ml coffee, 500 ml avondeten)

Watten, vaseline

Bidons

Waterfles 2 liter x 2

Kleding (20 liter drybag)

-- Onderweg:

Droogpak, Plakset droogpak

Thermo onderkleding

Visbroek/rubber pak

Fleece pak

Handschoenen neopreen

Neopreen booties

Muts, cap

[Warme sokken](#) x 5

4 x onderbroek

-- Wal Neopreen lage schoenen (wal)

Broek (600 gr)

Trui fleece

T shirt x 2

Windbreaker

regenponcho

Vieze kleren zak

Varen

Mast

Giek yard zeil

Peddel 2x

Puts

Spons

Stoeltje

WaterKaart Friesland

Handmarifoon

Flares x 2

Reparatiekit boot (multitool, lijnen, washers, blokje, tape)

Personal

Medicijnen

[EHBO](#) (150)

Zonnebrand

Muggenolie

Zonnebril

Nivea, lipbalsem

Tandenstoker

Tandenborstel, tandpasta

Handdoek

Shampoo

kam

Deo

Vuilniszak

Overig (8 liter drybag)

Gopro / extra accu

Camera foto

Tablet

Portemonnee

Kindle

Powerbank x 2

Lader usb, lader marifoon

Hoofdlamp, reservebatterijen

Pleerol/flesje/schepje

Reserve drybag

Maaltijden

Dag 1

Koffie/suiker

Ontbijtreep x 2 : 270 kal

Droge worst 300 cal

Lunch: hartkeks, pindakaas, cheddar, nutella: 700 cal

Snack: 200 kal (snickers, lion, twix)

Ramen bomb: ramen, puree, worst, olijfolie 570 cal

Koffie/suiker

Toetje - chocola 120

2180

Dag 2

Koffie/suiker

Ontbijtreep x 2 : 300 kal
Lunch: hartkeks, pindakaas, cheddar, nutella: 400 cal
Snack: 200 kal (snickers, lion, twix)
cowboyvlees
Mugshot x 2 : 280 x 2 cal
Koffie/suiker

Dag 3
Koffie/suiker
Ontbijtreep x 2 : 300 kal
Lunch: hartkeks, pindakaas, cheddar, nutella: 400 cal
Snack: 200 kal (snickers, lion, twix)
Noten gemengd
Noodles (plus worst, kaas) / droogmaaltijd
Koffie/suiker

Dag 4
Koffie/suiker
~~Ontbijtreep x 2 : 300 kal~~
~~Lunch: hartkeks, pindakaas, cheddar, nutella: 400 cal~~
~~Snack: 200 kal (snickers, lion, twix)~~
Cowboyvlees
Mugshot
Koffie/suiker

Extra:
Worstjes
Bacon bits
Olijfolie
Saroma
Espresso zakjes

Tassen
Zakje/netje voor bij zwaard (eten overdag)
1x daybag 8 L
Brander plus maaltijden 8 L.
Voedsel 10 l.
Natte Kleding 8 l.
Droge kleding 8 l.