



**MOUNTAIN  
NETWORK**



# UITRUSTINGSLIJST DENALI

**Voor het beoefenen van bergsport is de juiste uitrusting van groot belang; voor zowel de veiligheid als voor de topkansen. Bij het kiezen van de uitrusting gaan we uit van het minst gunstige scenario. Denali wordt door sommigen de koudste berg op aarde genoemd. Zeker hoog op de berg kan het flink waaien en is het niet ongevoel dat de gevoelstemperatuur daalt naar zo'n -45 °C.**

De uitrusting wordt niet alleen gebruikt tijdens het klimmen. Ook op de kampen is de juiste uitrusting van belang. Tijdens de avond en de nacht zul je jezelf warm moeten kunnen houden. Houd er rekening mee dat je lichaam heel hard moet werken om te herstellen van de inspanning en te wennen aan de hoogte en dat je het daardoor extra koud kunt hebben. Geef je lichaam rust door het warm te houden met een dikke donsjas, goede slaapzak en isolerende slaapmat.

In dit document leggen we eerst de basisprincipes uit van het opbouwen van een lagensysteem in je kleding. Daarna vind je de volledige uitrustingslijst. Aan het einde van deze uitrustingslijst vind je ook de medicijnenlijst inclusief toelichting over het gebruik van medicijnen bij hoogte.

## Basisprincipes

Hoeveel typen materiaal, lagen, gepatenteerde membranen, merknamen en marketingtermen je ook tegenkomt. Er zit wel degelijk een systeem achter. Het doel van je kleding is om je warm en droog te houden. Droog zodat er geen water naar binnen kan komen, maar ook – net zo belangrijk – zodat je transpiratievocht naar buiten kan.

Verder is het uitgangspunt dat je bij voorkeur werkt met zoveel mogelijk lagen. Dat maakt je flexibeler. Een skijas is bijvoorbeeld minder geschikt voor bergsport. Als het regent en niet heel koud is, dan geeft de jas veel te veel warmte, en ga je overmatig zweten. Hoe meer lagen je hebt hoe eenvoudiger het is om de perfecte combinatie te vinden waar de omstandigheden op dat moment om vragen.

Om dit alles te bereiken, werken we met drie typen lagen:

1. Thermolaag / Base layer
2. Warme lagen / Mid layers
3. Buitenlaag / Hard shell

## Basisprincipes van het lagensysteem



### Thermolaag/Base layer

De baselayer sluit nauw op je lijf zodat de kleding zoveel mogelijk direct contact heeft met de huid. Functie van deze laag is om transpiratievocht te verplaatsen naar de volgende lagen zodat je een droge huid houdt en je dus warm blijft. Je hebt synthetische thermolagen en natuurlijke (Merino). Beiden zijn goed.



### Warme lagen

Bedoeld om warmte te geven. Een warme laag mag niet vochtabsorberend zijn en moet een goed ademend vermogen hebben. Voorbeelden van warme materialen: softshell\*, windstopper, fleece, merino wol, dons en primaloft. De warme lagen hebben maar één doel: isoleren en warm houden. Je werkt hier met meerdere warme lagen over elkaar.

*\*Softshell is zowel gemaakt om zowel warmte te geven als om te beschermen tegen vocht van buitenaf. Omdat softshell zeer goed ademt, wordt je transpiratievocht beter afgevoerd dan bij een hardshell. Daardoor wordt je van binnenuit minder nat. Als er geen harde wind staat en het daarnaast niet (hard) regent of sneeuwt, is een softshell als buitenste laag vaak voldoende. Dat geldt zowel voor de broeken als voor de jassen. Het kan de hard shell echter NOOIT vervangen. Wij zien de softshell daarom als warme laag.*



### Buitenlaag / hardshell

Deze laag is waterdicht en ademend, en bedoeld om je te beschermen tegen neerslag en wind. Enkele voorbeelden van materialen: GORE-TEX®, Sympatex, E-vent en Hyvent, maar er zijn er meer.

Je kunt vaak kiezen uit 2, 2 ½ of 3 laags systemen. De prijs neemt met de lagen toe. Stelregel is: hoe meer lagen, hoe slijtvaster maar ook hoe winddichter en (een klein beetje) warmer. Denk bijvoorbeeld aan het schuren van je rugzak over je schouders (soms extra versteviging) of het schaven van je benen of armen langs rotsen. 3-Laags systemen zijn het best voor deze beklimming. Koop je een nieuwe hardshell, investeer dan in goed materiaal en onderhoudt je materiaal door het minimaal 1x per jaar met speciaal wasmiddel te reinigen en impregneren. Daar heb je vele jaren plezier van!

Twijfel je over je kleding die reeds in je bezit is? Controleer dan of je kleding echt goed ademt en waterdicht is door een flinke wandeltocht te maken in de regen. Als je het dan niet heel warm krijgt en ook niet nat wordt, dan zit je goed.



**MOUNTAIN**  
NETWORK

## Uitrustingslijst Denali

| Voorbeeld                                                                           | Omschrijving                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Aantal | Adviesprijs |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|
|    | <b>Wandelsokken</b><br>Check dat je sokken goed zitten in je schoenen! Compressiesokken werken goed in extreme kou. Kies voor sokken van goede kwaliteit, naadloos. Neem 1 paar normale wandelsokken mee en 4 paar dikke sokken.<br><i>Bijv. Falke, Smartwool, Ortovox</i>                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5      | €5 - €25    |
|    | <b>Ondergoed</b><br>Je kunt kiezen voor synthetische materialen of merinowol. Voor de dames: neem een goede sport BH met haltervorm mee zodat je geen last krijgt van de bandjes bij het dragen van een rugzak.<br><i>Bijv. Odlo, Ice breaker</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4-6    | €5 - €50    |
|    | <b>Thermische broek</b><br>Synthetisch of van een natuurlijk materiaal zoals merinowol, dat stinkt minder snel. Kies een dikke en een midden-dikke variant. Je gebruikt deze in je slaapzak, op de kampen en als onderste laag die je op je huid draagt.<br><i>Bijv. Icebreaker 200 en 360gr</i>                                                                                                                                                                                                                                               | 2      | €10 - €100  |
|  | <b>Softshell broek</b><br>Deze broek moet stevig zijn, warm genoeg, goed ademen en geen water vasthouden. Broeken van Schoeller Dynamic of vergelijkbaar materiaal kun je vaak helemaal tot aan High Camp dragen in plaats van de minder ademende hardshell broek (de hardshell broek moet wel mee!).<br><i>Bijv. Patagonia Simul Alpine Pants</i>                                                                                                                                                                                             | 1      | €30 - €250  |
|  | <b>Hardshell broek</b><br>Een broek die ademt én waterdicht is. Kies voor een broek die ritsen heeft aan de zijkanten zodat je hem volledig kunt openen. Kies voor de lichte variant die je kunt vinden. Waarschijnlijk laat je de broek achter in een van de lagere caches omdat het hoger op de berg droger is.<br><i>Bijv. Marmot PreCip Full Zip Pants</i>                                                                                                                                                                                 | 1      | €120 - €600 |
|  | <b>Dikke Dons Broek</b><br>Kies voor natuurlijke dons of synthetische vulling. Je draagt deze broek over je softshell broek en het is de bedoeling dat je hem gemakkelijk aan en uit kunt trekken. Een 8000m expeditie broek is niet nodig en vaak te warm. Dus kies voor een iets lichtere variant.<br><i>Bijv. Patagonia DAS Pants, Feathered Friends Volant Pants, RAB Photon Pants</i>                                                                                                                                                     | 1      | €150 - €300 |
|  | <b>Fleece broek</b><br>Fijn om in een lange lichte schone broek te stappen als je aankomt in het kampen te gebruiken als extra warme laag. Je kunt ook een fleece broek in plaats van een van de thermobroeken meenemen. Kies voor een lichte en warme broek.<br><i>Bijv. Mammot aconcagua tights, decathlon</i>                                                                                                                                                                                                                               | 1      | €20 - €150  |
|   | <b>Thermische shirts</b><br>Synthetisch of van een natuurlijk materiaal zoals merinowol, dat stinkt minder snel. Shirts met een ritsje werken prettig voor ventilatie. Shirts moeten nauw sluiten om je bovenlichaam. Kies twee warme shirts met lange mouwen en een licht shirt voor op de warmste momenten - hier kun je ook kiezen voor een shirt met UV-bescherming erin. Het lichte shirt mag korte mouwen hebben, maar besef je dat je beter beschermd bent tegen de zon met lange mouwen.<br><i>Bijv. Mammut, Icebreaker, Decathlon</i> | 3      | €15 - €100  |



**MOUNTAIN  
NETWORK**

| Voorbeeld                                                                           | Omschrijving                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Aantal | Adviesprijs |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|
|    | <b>Dunne fleecetrui of pully</b><br>Een warme laag om over je baselayer aan te trekken als het iets kouder wordt. Mag een skipully zijn of een dikke laag van merinowol. Het is fijn als je deze laag deels kan openritsen.<br><i>Bijv. Dynafit Tlt Light Thermal</i>                                                                                                                | 1      | €30 - €150  |
|    | <b>Dikke fleecetrui/vest</b><br>Een warme fleece kan gedragen worden tussen base layers en dunne donsjas in.<br><i>Bijv. Mammut Aconcagua</i>                                                                                                                                                                                                                                        | 1      | €40 - €200  |
|    | <b>Lichtgewicht hardshell jas</b><br>Een jas die ademt én volledig waterdicht is. Kies voor een lichte variant die past over je baselayers, fleece en dunne dons.<br><i>Bijv. Black Diamond Liquid Point Shell</i>                                                                                                                                                                   | 1      | €100 - €300 |
|   | <b>Dunne donsjas</b><br>We raden een lichtgewicht donsjas aan om te gebruiken in je lagen systeem. Je kunt kiezen voor een natuurlijke donsjas of een primaloft synthetische donsjas. Het geeft veel warmte, weegt weinig en kun je klein maken in je rugzak.<br><i>Bijv. Black Diamond Cold Forge Hoody</i>                                                                         | 1      | €100 - €400 |
|  | <b>Dikke donsparka</b><br>Denk hierbij aan formaat 'Michelinmannetje', herkenbaar aan de brede dons pockets (>10cm). 8000m jassen zijn meestal te warm voor Denali, maar voor mensen die het snel koud hebben zijn deze prettig en is het extra gewicht de moeite waard.<br><i>Bijv. Mammut Ambler, RAB Batura Jacket, Mountain Hardwear Phantom</i><br><b>Te huur bij Base Camp</b> | 1      | €400 - €800 |
|  | <b>Donzen bodywarmer (optioneel)</b><br>Je kunt een natuurlijke dons of synthetische bodywarmer combineren in je lagen systeem voor extra warmte op de plekken waar deze er het meeste toe doet, op het lichaam.<br><i>Bijv. RAB neutrino vest</i>                                                                                                                                   | 1      | €100 - €200 |
|   | <b>Dunne onderhandschoenen (thermo)</b><br>De onderhandschoenen voorkomen dat je blote huid wordt blootgesteld aan de buitenlucht als je iets uit je tas moet pakken. Daarnaast bieden ze dezelfde flexibiliteit als het lagen systeem dat je op je lichaam draagt.<br><i>Bijv. Icebreaker, Decathlon</i>                                                                            | 1      | €10 - €30   |
|  | <b>Winddichte softshell handschoen</b><br>Kies voor een lichte handschoen gemaakt van Shoeller Dynamic of vergelijkbaar materiaal. Een leren palm is prettig, zorg ervoor dat deze waterproof is behandeld (bijvoorbeeld met vet).<br><i>Bijv. Outdoor Research Vert Gloves</i>                                                                                                      | 1      | €10 - €30   |
|  | <b>Geïsoleerde handschoen</b><br>Kies voor een warme handschoen waarmee je goed kunt werken. Deze zul je het meeste dragen op Denali<br><i>Bijv. Black Diamond Guide Gloves</i>                                                                                                                                                                                                      | 1      | €80 - €200  |



| Voorbeeld                                                                           | Omschrijving                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Aantal | Adviesprijs |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|
|    | <b>Expeditie wanten</b><br>Dikke wanten met voering van van zeer warm materiaal zoals primaloft of dons. Let op: deze wanten hoeven niet waterdicht te zijn, in dat geval draag je ze bij neerslag in combinatie een extra overwant, maar ze mogen wel waterdicht zijn, in dat geval heb je geen overwant nodig.<br><i>Bijv. Marmut Arctic Mitten, Vaude Tacul PD Gloves</i> | 1      | €80 - €200  |
|    | <b>Handwarmers (optioneel)</b><br>Voor extra warmte op hoogte kun je handwarmers meenemen. Dit zijn pakjes met een chemische vulling die je kunt kneden en dan warme afgeven. De betere handwarmers kun je hergebruiken door ze in warm water te her-activeren.<br><i>Bijv. Bol.com, outdoor winkels</i>                                                                     | 2      | €5 - €20    |
|    | <b>Warme muts</b><br>Om je hoofd en met name je oren te beschermen tegen de kou. Fleece mutsen of gebreide mutsen met een fleeceband erin zijn geschikt.<br><i>Bijv. Marmut, Hema</i>                                                                                                                                                                                        | 1      | €5 - €25    |
|   | <b>Buff of bivakmuts</b><br>Om je gezicht en nek te beschermen tegen de zon en/of de wind. Je kunt kiezen voor een warme buff met fleece of een 'standaard' buff. De laatste heeft als voordeel dat je hem ook als zweetband kunt gebruiken.<br><i>Bijv. Buff, Decathlon</i>                                                                                                 | 1      | €5 - €30    |
|  | <b>Gezichtsmasker</b><br>Van Neopreen, fleece of windstopper. Gaat over neus en mond en heeft luchtgaten om door te ademen. Let op dat je gezichtsmasker in combinatie met je goggles je gezicht volledig kunnen bedekken om oppervlakkige bevriezing van de huid op grote hoogte bij harde wind te voorkomen.<br><i>Bijv. Campz, Decathlon</i>                              | 1      | €15 - €60   |
|  | <b>Zonnepet</b><br>Om je hoofd en met name je ogen te beschermen tegen de felle straling van de zon. Kies bij voorkeur voor een pet met nekbescherming. Een per zonder nekbescherming is ook te gebruiken in combinatie met een dunne buff.<br><i>Bijv. Buff, Decathlon</i>                                                                                                  | 1      | €5 - €20    |
|  | <b>Zonnebril</b><br>Zonnebril moet aan de zijkanten goed sluiten om het gezicht zodat er geen straling van de zon in kan komen (ook straling die weerkaatst vanuit de sneeuw / stenen). Minimaal categorie 4.<br><i>Bijv. Julbo, Decathlon</i>                                                                                                                               | 1      | €30 - €250  |
|   | <b>Skibril /Goggles</b><br>Om je ogen en hoofdhuid tegen de wind te beschermen als het heel hard waait. Kies voor een bril met dubbele beglazing en een zo donker mogelijke kleur.<br><i>Bijv. UVEX, HEMA, Decathlon</i>                                                                                                                                                     | 1      | €25 - €500  |
|  | <b>Neusflap</b><br>Om aan je zonnebril te bevestigen en je neus tegen de zon te beschermen. Deze zijn online te koop of zelf te maken van bijvoorbeeld ducttape.<br><i>Bijv. Beko</i>                                                                                                                                                                                        | 1      | €10 - €100  |

| Voorbeeld                                                                           | Omschrijving                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Aantal | Adviesprijs |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|
|    | <b>3-dubbel geïsoleerde D-schoenen</b><br>Kies voor de warmste schoen op de markt, bijvoorbeeld de La Sportiva Olympus Mons, Scarpa Phantom 8000, of vergelijkbaar. Lichtere schoenen, zoals de La Sportiva G2 SM, kunnen ook een 3-lagen systeem hebben, maar zijn beduidend minder warm. Mocht je een 2-dubbel geïsoleerde of lichtere 3-laags schoen bezitten, dan kun je die dragen in combinatie een overboot. Bijvoorbeeld de neopreen overboot 40 Below Purple Haze. Er zijn ook Nylon geïsoleerde varianten van bijvoorbeeld O.R. en Wild Country, die werken prima zolang ze goed (strak) passen op je schoen en geen problemen opleveren in combinatie met je stijgijsers. 's Nachts houd je de binnenschoen warm en droog in je slaapzak.<br><i>Bijv. La Sportiva Olympus Mons</i> | 1      | €400 - €900 |
|    | <b>Booties (optioneel)</b><br>Lichgewicht synthetisch of donzen kamp schoen, bij voorkeur met rubberen zool en/of losse overschoen. Tip: leg een extra schuim zooltje in je bootie voor extra warmte.<br><i>Bijv. Exped</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1      | €50 - €100  |
|    | <b>Sneeuwschoenen</b><br>Kies voor lichtgewicht sneeuwschoenen met een 'hoge hak'-systeem. 55-65cm sneeuwschoenen zijn groot genoeg.<br><i>Bijv. MSR Lightning Ascent</i><br><b>Te huur bij Base Camp</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1      | €200 - €300 |
|   | <b>Stijgijsers</b><br>Standaard minimaal 10-punts stijgijsers maar liever 12-punts. Stijgijsers met snelbinders zijn niet perse nodig, korf-stijgijsers volstaan. De stijgijsers dienen te beschikken over anti-stolplaten, bij alle moderne stijgijsers is dit het geval.<br><i>Bijv. Black Diamond, Petzl</i><br><b>Te huur bij Base Camp</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1      | €70 - €180  |
|   | <b>Klimgordel</b><br>Moet passen over je kleding en licht zijn. Bij voorkeur heeft je gordel bij de beenlussen een snelkoppeling zodat ze te verwijderen zijn. Handig bij het doen van je behoefte op de gletsjer.<br><b>Te huur bij Base Camp</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1      | €30 - €100  |
|  | <b>Loopstokken</b><br>In Nederland zijn mensen het vaak niet gewend om te lopen met loopstokken, maar in de bergsport is dit de normaalste zaak van de wereld. We kunnen niemand verplichten, maar loopstokken zijn een dringend advies! Kies voor telescopische stokken die je kleiner kunt maken en makkelijk op de rugzak kunt binden.<br><i>Bijv. Leki</i><br><b>Te huur bij Base Camp</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1      | €30 - €150  |
|  | <b>Pickel</b><br>Neem een standaard gletsjer pickel van 50 tot 70 cm.<br><i>Bijv. Petzl</i><br><b>Te huur bij Base Camp</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1      | €50 - €100  |
|  | <b>Klimhelm</b><br>Kies voor een ongevoerde (geen skihelm met isolatie!) helm die lekker zit. Hoe lichter, hoe comfortabeler, maak ook vaak duurder.<br><i>Bijv. Mammüt, Petzl</i><br><b>Te huur bij Base Camp</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1      | €20 - €80   |



**MOUNTAIN  
NETWORK**

| Voorbeeld                                                                           | Omschrijving                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Aantal | Adviesprijs |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|
|    | <b>Slaapzak</b><br>De slaapzak moet een comforttemperatuur hebben van -30°C. Houd in je achterhoofd dat je lichaam juist in de nacht moet herstellen en werken om zich aan te passen aan de zuurstofarme lucht. Zorg goed voor jezelf door een goede warme slaapzak mee te nemen zodat je het echt niet koud krijgt. Liefst dons, maar kunstvezel mag ook.<br><i>Bijv. RAB 1200 of 1400</i><br><b>Te huur bij Base Camp</b>                                                                                    | 1      | €300 - €900 |
|    | <b>Compressiezak</b><br>Voor je slaapzak neem je een compressiezak mee, zodat je hem zo klein mogelijk kunt maken. Bijvoorkeur is deze compressie zak waterdicht. Bij de meeste expeditie slaapzakken zit deze erbij. Bij huur van slaapzak krijg je er een compressiezak bij!                                                                                                                                                                                                                                 | 1      |             |
|     | <b>Lakenzak (optioneel)</b><br>Een lakenzak zorgt ervoor dat je slaapzak schoon blijft en langer meegaat. Kies je voor een thermoliner, dan kun je de comforttemperatuur van je slaapzak bovendien verlagen. Bedenk wel dat dit ook weer voor extra gewicht zorgt en niet perse nodig is!<br><i>Bijv. Sea to Summit Thermoliner (8-11 graden verlagen van comfort temperatuur)</i>                                                                                                                             | 1      | €10 - €50   |
|  | <b>Isolatie matje</b><br>Een opblaasbaar matje zorgt voor isolatie en comfort tijdens je nachten. De R-waarde zegt iets over de isolatiewaarde van een slaapmat. Wij adviseren een minimale R-waarde van 5. Slaapmatten met een donslaag zijn extra warm. Let erop dat de mat je volledige lichaamslengte heeft en bij voorkeur werkt met een pompzak - geen losse pompen, die zijn te zwaar. Neem ook een reparatiesetje mee voor je matje.<br><i>Bijv. Thermarest, Exped</i><br><b>Te huur bij Base Camp</b> | 2      | €100 - €400 |
|  | <b>Schuim matje</b><br>Deze gebruik je onder je slaapmatje om je slaapmatje te beschermen tegen scherpe rotsen/stukken ijs. Bovendien biedt deze laag nog wat extra isolatie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1      | €10 - €20   |
|  | <b>Opblaasbaar kussen (optioneel)</b><br>Een opblaasbaar kussen is licht en comfortabel maar wel weer extra gewicht.<br><i>Bijv. Exped</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1      | €1 - €25    |

| Voorbeeld                                                                           | Omschrijving                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Aantal      | Adviesprijs |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
|    | <b>Jumar/ascender</b><br>Een jumar is een apparaat dat zich automatisch vastklemt op een vooraf vast aangelegd touw met daaraan een handvat waarmee je hem hoger kan schuiven over het vaste touw. Daarbij kun je jezelf er enigszins aan optrekken.<br><i>Bijv. Petzl Ascension</i>                                                                                                                                                                                                                                                       | 1           | €40 - € 60  |
|                                                                                     | <b>Prussik touw</b><br>Neem 4m x 6mm prussik touw mee                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4m x 6mm    |             |
|    | <b>Karabiner</b><br>Neem 3 schroefkarabiners en 8 snappers mee. Markeer ze met gekleurd tape zodat je welke van jou zijn.<br><i>Bijv. Petzl Attache, Black Diamond OZ</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3 + 8       | €10 - €20   |
|                                                                                     | <b>Touw</b><br>Neem 2 stukken van 9m x 5 of 6mm touw mee om de pulka (slede) mee te slepen. Kies voor 2 verschillende kleuren, dat helpt bij de organisatie op de gletsjer.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2x 9m x 6mm |             |
|                                                                                     | <b>Afbind touw</b><br>Neem 4m x 3mm dun touw mee om zaken op sledes mee vast te binden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4m x 3mm    |             |
|  | <b>Zitmatje (optioneel)</b><br>Neem een klein en licht schuim matje mee om op te zitten op het ijs, dit is handig voor het rusten onderweg en in de kampen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1           | €5 - €15    |
|  | <b>Grote rugzak</b><br>Rugzak van 80 tot 100 liter. Kies je tas zorgvuldig. Het is de bedoeling dat je ongeveer 70-80% van het gewicht op de heupen draagt en maar een klein deel op de schouder. De rugzak moet lekker zitten en zo licht mogelijk zijn.<br><i>Bijv. Alpine lowe, Mammut, Exped, Deuter, Decathlon</i>                                                                                                                                                                                                                    | 1           | €100 - €400 |
|  | <b>Duffel</b><br>We adviseren een 120L waterdichte duffel om in je pulka te plaatsen.<br><i>Bijv. The North Face, Mammut</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1           | €30 - €250  |
|  | <b>Waterdichte zakken / tasjes</b><br>Zowel je duffel als je rugzak zijn niet helemaal waterdicht. Zorg ervoor dat je je spullen ook in je tas beschermt tegen vocht. Dat kan met speciale drybags, maar vuilniszakken (grote spullen) en ziplocks (kleine spullen) kun je ook gebruiken om het meeste water buiten te houden. Zorg er in het bijzonder voor dat je dons niet nat wordt!<br>Neem minimaal 1 grote waterdichte afsluitbare zak van 40L mee om spullen in achter te laten in de caches.<br><i>Bijv. Exped, Sea to Summit</i> | 1-10        | €1 - €35    |
|  | <b>Waterflessen</b><br>Kies voor waterflessen met een grote opening en markeer ze met je naam. Neem eventueel ook isolatiehoezen voor de waterflessen mee (bijv. van nalgene). <i>Bijv. Nalgene</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2x 1L       | €5 - €15    |
|  | <b>Thermosfles</b><br>Neem een thermosfles mee van 1l. Warme drank kalmeert de maag en is een veiligheidsmaatregel tegen onderkoeling. Ies voor een goede kwaliteit die de drank lang warm houdt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1           | €10 - €40   |

|                                                                                     | Item                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Aantal | Adviesprijs |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|
|    | <b>Geïsoleerde drinkbeker</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |             |
|    | <b>Plastic kom</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |             |
|    | <b>Plastic lepel</b><br>Kies voor een extra lange, waarmee je gemakkelijk uit de zakjes kunt eten.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1      |             |
|    | <b>Zakmes</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |             |
|                                                                                     | <b>Aansteker</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |             |
|   | <b>Plasfles</b><br>Kies voor een fles met een grote opening. Bijvoorbeeld een opvouwbare container van Nalgene. De meeste dames hebben voorkeur voor hardplastic flessen.                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |             |
|  | <b>Plastuit (voor dames)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |             |
|  | <b>Isotone bruistabletten / energiepoeder (optioneel)</b><br>Om de chloorsmaak te verdrijven uit het gepurificeerde water, voor extra energie en om het vocht beter vast te houden in je lichaam raden we aan om iets van isotoon poeder mee te nemen. Let op dat de concentratie in je fles heel beperkt is. Van te veel zoet / zout kan je maag overstuur raken, zeker op hoogte!                                                                  | 1-10   | €2 - €30    |
|   | <b>Tochtenvoer (repen, gedroogd fruit, chocola)</b><br>Zorg dat je extra tochtenvoer bij je hebt: energierepen, gedroogd fruit, chocoladerepen, etc. Met name op de topdag is dit cruciaal. Je vertrekt midden in de nacht en zult niet veel honger hebben bij aanvang. Toch moet je je lichaam de energie geven om de inspanning te kunnen leveren. Neem tochtenvoer mee waarvan je weet dat je het altijd wegstrijkt, ook als je geen honger hebt. | 5-15   | €1 - €10    |
|  | <b>Keelpastilles of dropjes (optioneel)</b><br>Lekker bij kriebelhoest, wat vaak voorkomt op hoogte.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1      | €1 - €3     |
|                                                                                     | <b>Optioneel:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oordoppen</li> <li>- Dagboek &amp; pen</li> <li>- Horloge met hoogtemeter</li> <li>- E-reader &amp; spelletjes</li> <li>- Camera</li> <li>- Accupack voor opladen camera/telefoon/e-reader</li> </ul>                                                                                                                                                                                     |        |             |
|                                                                                     | <b>Neem NIET mee:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abseil apparaat</li> <li>- Hoofdlampje</li> <li>- Ijsschroeven</li> <li>- Onnodige toiletartikelen</li> <li>- Onnodige elektronica</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                         |        |             |

Zie EHBO en toiletartikelen op volgende pagina's

## Gezondheid en medicijnen

**We gaan naar een afgelegen gebied waar we je in grote mate zelfredzaam moeten zijn. Zelf zal je een persoonlijke kit mee moeten nemen. Een aantal van de medicijnen op onderstaande lijst zijn alleen op voorschrift te verkrijgen en ook alleen op persoonlijke titel. In overleg met je huisarts/GGD kun je hierin een verstandig besluit nemen.**

### Hoogteziekte

Omgaan met hoogte / acclimatiseren staat bovenaan de agenda. Door een lange route te kiezen en een goede begeleiding op de berg verkleinen we de kans dat je hoogteziekte ontwikkelt aanzienlijk. Acetazolamide (Diamox) kan preventief of als medicijn gebruikt worden bij hoogteziekte. Wij raden aan om het mee te nemen, zodat je het kan slikken als je last krijgt. Ervaring leert dat je met behulp van dit medicijn lichte symptomen van hoogteziekte kunt wegnemen.

### Medicijnen / EHBO

| Item                                                                                                  | aantal   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Acetazolamide (Diamox) – op voorschrift arts                                                          | 30       |
| Pijnstillers – Paracetamol (500)                                                                      | 20       |
| Otrivin / neusspray                                                                                   | 1 flesje |
| Dulcolax (tegen verstopping)                                                                          | 10       |
| Pleisters                                                                                             | 5        |
| Steriestrips / Alcoholdoekjes                                                                         | 5        |
| Blarenpleisters/ Compeed / 2nd skin                                                                   | 10       |
| Sporttape (preventief afplakken voeten)                                                               | 1        |
| Loperamide/ Immodium                                                                                  | 20       |
| ORS-zakjes                                                                                            | 20       |
| Schaartje en pincet                                                                                   |          |
| Gegevens huisarts, zorgverzekeraar (alarm- en polisnummer) én reisverzekeraar (alarm- en polisnummer) |          |



## Persoonlijke hygiëne

| Item                                                                                 | Aantal       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Handontsmettingsmiddel                                                               | 1            |
| Tandenborstel                                                                        | 1            |
| Tandpasta kleine tube                                                                | 1            |
| Zonnebrand kleine tube (factor 50)                                                   | 2            |
| Lippenbalsem (met zonnebrand)                                                        | 2            |
| Vochtige (baby)doekjes                                                               | 1 pakje      |
| Talkpoeder                                                                           | 1 flesje     |
| Toiletpapier                                                                         | 2 - 3 rollen |
| Zip-locks of stvige boterhamzakken voor het vervoeren van vies toiletpapier onderweg | 5 - 20       |
| Inlegkruisjes/ Maandverband/ tampons voor dames                                      |              |



**MOUNTAIN  
NETWORK**



### Contactgegevens Base Camp

Adres: Laan van Waalhaven 251 - 2497 GL- Den Haag

Emailadres: [mountain-network@base-camp.nl](mailto:mountain-network@base-camp.nl)

Website: [www.base-camp.nl](http://www.base-camp.nl)

Telefoonnummer: 085- 7602930

Openingstijden:

|           |               |
|-----------|---------------|
| maandag   | 09:00 - 17:00 |
| dinsdag   | 09:00 - 17:00 |
| woensdag  | 09:00 - 17:00 |
| donderdag | 09:00 - 17:00 |
| vrijdag   | 09:00 - 17:00 |
| zaterdag  | 10:00 - 16:00 |
| Zondag    | gesloten      |



### Kleding & materiaal huren

Voor het beoefenen van berg- of skisport is de juiste uitrusting van groot belang; voor zowel de veiligheid als voor de topkansen. Materiaal is vaak duur, daarom bieden we je de mogelijkheid om materiaal te huren. Mountain Network heeft haar huurmateriaal ondergebracht bij onze partner Base Camp in Den Haag. Zij bieden deskundige service aan al onze klanten tegen een mooie korting. In de winkel kun je op een moment dat het jou uitkomt rustig passen en persoonlijk advies krijgen over het materiaal dat jij nodig hebt. Zij nemen echt de tijd voor jou.

### Wat kan ik huren?

Base Camp verhuurt vrijwel alles dat je nodig hebt voor jouw reis: van (ski)schoenen tot kleding tot slaapzak tot hardwear. In de uitrustingslijst van jouw reis vind je meer info over welke items door Base Camp verhuurd worden. Naast verhuur, verkoopt Base Camp ook nieuw materiaal en is het mogelijk om bijvoorbeeld je huur schoenen na je reis te kopen als ze lekker zaten.



### Hoe werkt het?

Je kunt langs gaan in de winkel om te passen en voor advies. Daarnaast is Base Camp bij diverse voorbereidings-bijeenkomsten aanwezig en is het natuurlijk ook mogelijk om huurmateriaal te reserveren via het emailadres [mountain-network@base-camp.nl](mailto:mountain-network@base-camp.nl). Geef aan Base Camp door welke items in welke maat je wilt huren en zij reserveren de items voor jouw reis. Je kunt de spullen zelf ophalen en terugbrengen, maar je kunt ook kiezen voor de bezorgservice via pakketpost. Voor €15 ontvang je al jouw materiaal thuis, met een verpakking en retourlabel om het gratis weer terug te sturen na jouw reis.

### Wat kost het?

Klanten van Mountain Network ontvangen 10% korting op zowel het verhuur als verkoop assortiment bij Base Camp. Prijzen verschillen per item. Je betaalt per dag en bij lange huur vanaf 21 dagen ontvang je 15% korting. Neem contact op met Base Camp voor de prijzen voor jouw reis.