



Pralognan benodigdheden voor deelnemers

Trailmateriaal

- Trailschoenen
- Trailrugzak
- Waterzak
- Compressiekousen / loopkousen
- Lang loopbroek
- Korte loopbroek
- Loop t-shirts
- Loop trui
- Loop kw
- Gelletjes
- Energiebars
- Recoveryshake poeder
- Recoveryshaker

Medicijnen

- Zonnecreme
- Aftersun
- Lippenbalsem

Keukengerief / wasmachine - droogkast

- Opbergdozen om eten in de bewaren + om eten mee te nemen in rugzak
- Diepvrieszakjes met sluiting (handig om portefeuille, gsm,... in te bewaren in de rugzak indien het regent blijven deze dan droog).

Toiletgerief

- Tandenborstel
- Tandpasta
- Doucheegel
- Scheermes
- Scheergel
- Kam
- Nagelknippertje
- Toiletzak
- Badhanddoeken

Eten en drinken

- Iets om te knabbelen in de auto indien je niks wenst te kopen langs de autosnelweg.
- Kleine flesjes water om mee te nemen in de auto

Electronica

- Zaklamp
- Gsm + gsm oplader
- Sporthorloge + oplader

Kledij / schoenen / wandelen

- Wandelstokken indien je gewoon bent om hiermee te wandelen
- Rugzak
- Bergschoenen
- Lage bergschoenen
- Baskets
- Teenslippers
- Zwembroek
- Zwemrugzak
- Zwemhanddoek
- Pet
- Kw
- Poncho of zak om over rugzak te trekken tijdens regen
- Gewone kousen
- Wandel kousen
- Ondergoed
- Shorts
- Zakdoeken
- Muts om eventueel te schaatsen
- Handschoenen om eventueel te schaatsen
- Slaapzak (lakens kunnen ter plaatse gehuurd worden of je kan jouw slaapzak meenemen.)
- Fleesdekentje
- Zak voor vuile was
- Fleestruï(en)
- Jas
- Shorts om te wandelen
- Wandelbroeken
- Pyjama
- T-shirts



Andere

- Portefeuille
- Paspoort
- Cash geld
- Verrekijker

Lakens kunnen ter plaatse gehuurd worden of je kan jouw slaapzak meenemen.