



Wat je mee moet nemen:

- ⊕ Extra sportbroek en shirt
- ⊕ Extra paar schoenen
- ⊕ 2x paar sokken
- ⊕ Potlood
- ⊕ Regenjas
- ⊕ Zonnebrand
- ⊕ Handdoek
- ⊕ Zeep
- ⊕ Deodorant
- ⊕ Minimaal 2 liter water in flesje of bidon
- ⊕ Plastic tas om kleding waterdicht te verpakken
- ⊕ Extra schone set kleding voor terugreis. (Broek, shirt, ondergoed, schoenen en evt. jas)

Zorg dat je al begint in sporttenue, zo ga je de bus in naar de locatie. Er is geen mogelijkheid om jezelf om te kleden bij aankomst. We beginnen gelijk!

Zorg dat je de ochtend van de Outdoor training goed ontbijt. De rest van de dag krijg je voeding op locatie.

Voor aanvang training vul je een deelnemersverklaring in, dit ontvang je van je mentor en wordt ingeleverd op de dag van de training.