



**Avontuurlijk**  
Wadlopen

## Wat neem je mee het wad op?

- **Schoenen**

Goed passende (sport)schoenen, gympen of duiklaarzen waar je enkele uren comfortabel op kunt wandelen. Als je schoen niet eenvoudig uitgaat als je met de andere voet op de hak gaat staan, is deze geschikt om mee door het slik te lopen. Dunne zolen bij o.a. surfschoentjes zijn ongeschikt i.v.m. scherpe oesters. Blote voeten of (lies)laarzen zijn niet toegestaan.

*Tip1: Hoge 'All Star' achtige gympen zijn voor ongeveer €15 te koop bij bijvoorbeeld Bristol of Scapino. Goede wadloopschoenen/duiklaarzen zijn ook te huur voor €7,50/paar.*

*Tip2: doe hoge aansluitende sokken aan. Anders krijg je schurende schelpjes e.d. in je sok.*

- **Broek**

Draag een broek die niet schuurt tijdens het lopen i.v.m. zout water (geen spijkerbroek). Een tight of stretch is het beste. Bij warm weer kan in een korte broek gelopen worden.

*Tip 3: vaseline tussen je bovenbenen helpt tegen het schuren bij een niet aansluitende (korte)broek. Speelt vooral bij kinderen en/of lange tochten.*

- **Bovenkleding**

Een regenjas/windblocker is verplicht!

Draag minstens twee lagen bovenkleding in de zomer, en drie lagen in de andere seizoenen. De gevoelstemperatuur op het wad kan snel wisselen en is meestal lager dan binnendijks.

*Tip 4: Heb je het te warm? Neem de te warme lagen in je rugzak mee.*

- **Droge kleding**

Neem droge kleding mee incl. schoenen. Verpak deze droog voor tijdens een overtocht. Bij een zwerftocht kunnen de droge kleren in de auto of soms aan boord blijven liggen.

- **Eten en drinken**

Neem voldoende eten en drinken mee voor de duur van de tocht.

- **Rugzak**

Neem een rugzak mee waar alles in past en die makkelijk toegankelijk is (op het wad kun je spullen moeilijk op de grond zetten).

- **Hoofddeksel**

Een muts, pet, sjaal of bufje ter bescherming tegen de zon/regen/wind is aan te raden (weersafhankelijk).

### Extra tips

- Neem een plastic zak mee om je natte/vieze kleding na de tocht in te kunnen doen.
- Een waterdicht zakje voor je mobiele telefoon en/of camera.
- Tape preventief de blaargevoelige plekken op je voet (hiel; tenen) met sporttape.