



**Avontuurlijk**  
Wadlopen

## Wat neem je mee het wad op?

- **Schoenen**

Goed passende (trail/sport)schoenen waar je meerdere uren comfortabel op kunt lopen. Als je schoenen niet eenvoudig uitgaat als je met de andere voet op de hak gaat staan, zijn deze geschikt om mee door het slik te lopen. Dunne zolen bij o.a. surfschoentjes zijn ongeschikt i.v.m. scherpe oesters. Heb je geen geschikte schoenen, dan kun je duiklaarzen huren (€7,50).

*Tip 1: 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. Een tight of sportbroek is het beste. Bij warm weer kan er in een korte broek gelopen worden.

*Tip 2: vaseline tussen je bovenbenen helpt tegen het schuren bij een niet aansluitende (korte)broek.*

- **Bovenkleding**

Een regenjas/windblocker is verplicht!

Kleed je op het weer van de dag. Zorg dat je makkelijk een laagje kleding uit en aan kan doen. In het slik zul je snel zweten en in de wind en het water zul je snel afkoelen.

- **Droge kleding**

Neem droge kleding mee incl. schoenen. Verpak deze droog.

- **Eten en drinken**

Neem voldoende eten en drinken mee voor tenminste 6 uur sportief wadlopen.

- **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). Pak licht. Hoe meer gewicht je op je rug hebt, hoe verder je in het slik zakt en hoe zwaarder het loopt.

- **Hoofddeksel**

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

- **Wandelstokken**

Optioneel zijn skistokken of wandelstokken met tellers er onder. Deze geven je steun in het slik. Houd er rekening mee dat je ze in het water niet kunt gebruiken en je ze dus aan je tas moet kunnen binden.

- **Vervoer**

OV-chipkaart of pinpas.

### 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/tenen met sporttape.