



Wat neem je mee de jungle in?

- ☐ **Goede wandelschoenen en slippers:** het terrein kan modderig en steil zijn. Zorg dat je ze van tevoren goed hebt ingelopen om blaren te voorkomen. Slippers zijn fijn als afwisseling na aankomst in het kamp.
- ☐ **Lichte, sneldrogende kleding (dry-fit):** neem kleding mee van synthetische stoffen of bamboe. Katoen blijft door de vochtige jungle heel lang nat en wordt zwaar.
- ☐ **Lange broek en lange sokken:** dit is de beste bescherming tegen muggen, scherpe planten en bloedzuigers. Strakke kleding werkt het beste.
- ☐ **Regenjas of poncho:** een korte, hevige regenbui kan je in de jungle niet uitsluiten. Een dunne regenjas of poncho houdt je warm en droog tijdens het wandelen.
- ☐ **Anti-muggenspray met DEET:** onmisbaar in de jungle! zowel overdag als 's avonds bij het kampvuur.
- ☐ **Een lakenzak:** hoewel er matjes en vaak ook dekens zijn in de eenvoudige kampen, slaapt een eigen lakenzak net even frisser.
- ☐ **Hervulbare waterfles:** de gidsen zorgen voor gekookt water en vullen de flessen hier weer mee aan. Maar een eigen fles is toch prettiger, en duurzamer. De drinkflessen van LifeStraw met filter vond ik heel erg fijn.
- ☐ **Waterdichte zakken (dry bags):** om je telefoon, droge kleding en eventueel het paspoort te beschermen tegen een onverwachte regenbui of tijdens het tuben op de rivier.
- ☐ **EHBO-set:** denk aan pleisters, sterilon, ORS, en eventueel diarree remmers. Er zijn genoeg aanbieders die een kant en klare EHBO-set aanbieden waar alles in zit.
- ☐ **Zwemkleding en een sneldrogende (reis)handdoek:** heerlijk om na een dag hiken een duik te nemen in de verfrissende rivier bij het kamp.
- ☐ **Powerbank:** neem een powerbank mee die je telefoon minimaal 3 tot 5 keer kan opladen. Elektriciteit is vaak niet beschikbaar in de jungle. ;)

Tip: laat je grote koffer of tas achter bij je accommodatie in Bukit Lawang en neem alleen het hoognodige mee in een comfortabele dagrugzak (met regenhoes)