

# PAKKELISTE TIL RYGSÆK

## Beklædning

Tøj der er godt at vandre i og her skal der selvfølgelig tages højde for årstiden og vejret når der vælges beklædning. Uld og syntetiske materialer er det bedste, da det holder bedre på varmen selv når det er vådt. Bomuld der er vådt, isolerer ikke særlig godt og man kan hurtigt kom til at fryse, når man holder pauser mm.

- 1 tynd t-shirt eller skjorte uld/syntetisk. Uld virker naturligt lugthæmmende
- 1 tyndt mellemlag af uld/syntetisk
- 1 tynd skalbeklædning/yderste lag
- 1 par underbukser af uld/syntetisk
- 1 par gode vandrebukser evt. med zip-off-ben
- 1 par gode vandre sokker, uldsokker i en passende tykkelse  
Har man tendens til vabler kan man tage et par tynde sokker inderst og trække et par der er lidt kraftigere udover, det kan være med til at minimere dannelsen af vabler.
- 1 par gode vandresko eller støvler  
Her kan der tages højde for om man har brug for ankelstøtten, underlaget hvor der skal vandles mm. Det er meget individuelt hvad man finder mest behageligt at gå i. Det kan også variere med årstiden.

## Ekstra beklædning

- En let skaljakke/yderste lag
- Et par lette skalbukser
- 1-2 par ekstra sokker og underbukser
- en let dun/fiberjakke, eller pull-over til pauser og aftner i lejren.
- Evt. et par lange uldunderbukser
- Evt. et par shorts
- Evt. en kasket, eller en tynd hue, hansker og halsedisse hvis det er koldt

# PAKKELISTE TIL RYGSÆK

## Rygsækken 55-100 liter med regnslag

Det er vigtigt at man finder en rygsæk der dels passer til ens behov, men også hvor der er taget hensyn til ens størrelse (kvinder skal typisk ikke over 65 liter). Når man skal finde en god rygsæk, er det vigtigt at prøve nogle forskellige, helst med vægt i. Det gør det nemmere at fornemme hvordan den sidder på dels ryg og hofte.

## Gode ting at have med

- Kort, kompas. Kort er smart at have i vandtæt kortlomme. (Evt. en bog over området)
- 1 førstehjælpssæt, man kan sammensætte sit eget eller købe en færdig løsning.
- 1 reparationskit, med sytråd, gaffatape, lommekniv/multitool.  
Evt. snor i forskellige tykkelser (kan bruges til barduner og fast snøring af ting)
- 1 toiletrulle i vandtætpose og håndsprit
- 1 pandelygte
- Solbriller og solcreme
- Drikkeflaske eller drikkesystem evt. vandrensingsfilter i stil med LifeStraw.
- Mad og drikke. Mængde tilpasses efter turens længde og handlemuligheder på turen
- Evt. en termokande tilkaffe, the eller kakao
- Evt. håndholdt GPS
- Evt. et nødkaldssystem  
Hvis man vandrer i udlandet udenfor hvor der ikke er mobildækning. Selv i Norge og Sverige er der mange steder i fjeldet hvor der ikke er dækning med mobiltf.

# PAKKELISTE TIL RYGSÆK

## Madlavning

En brænder og gryde(r) og evt. pande. Det hele afhænger selvfølgelig af hvad man ønsker og har mulighed for at spise på turen samt i hvilken højde og temperaturer. Der er rigtig mange forskellige brænder- kogegrejsløsninger på markedet.

- Gas og brændstof til brænderen. Mængden tilpasses efter den type af mad man vil lave, samt turens længde.
- Tændstikker, lighter eller ildstål
- En skål til at spise
- Et sæt bestik eller blot en spork (en gaffel og ske kombineret til en enhed)
- En drikkekop til vand kaffe, the eller kakao
- En svamp/mindre børste og lidt opvaskemiddel
- Evt. et lille hurtigtørrende viskestykke

## Lejr- og soveudstyr

- 1 telt
- 1 liggeunderlag
- 1 lagenpose
- 1 sovepose og evt. en let hovedpude
- Et håndklæde, her kan man med fordel købe sig et let og hurtigtørrende
- Toilet og hygiejne artikler efter behov
- Evt. et par lette sko eller sandaler. Så man kan få andet fodtøj på i lejeren gå.