

Pakkeliste KA23

Pakkelisten skal sikre at du husker det hele og at du ikke har for meget med.

Vær sikker på at du ved hvad der er dit – det er ofte en god ide med navn eller mærkning på dine ting.

Fællesgrej er ikke med på listen.

Lidt tips:

Vær opmærksom på syningerne i dit tøj. De kan genere, når vi går langt.

Bomuld er ikke nødvendigvis optimalt, da syningerne ofte fylder (og gnaver) og det er langsomt om at tørre, når det bliver vådt. Jeans er eks. en meget dårlig ide.

Gode sokker der er egnet til vandring, er en virkelig god investering.

Daglig påklædning. Egnet til både vandring og aktiviteter. Det du typisk har på og som ikke er i rygsækken.

Antal	Ting	Bemærkninger
1	T-shirt/undertrøje	Gerne svedtransporterende/uld. Pas på syninger.
1	Tynd skjorte/sweatshirt/bluse	Med lange ærmer. Pas på syninger
1	Fleece/sweater	Pas på syninger og lynlåse
1	Skaljakke (åndbar regnjakke)	IKKE en 'vinter jakke' med inderfor.
1	Undertøj / sports-bh	Vær opmærksom på bh-stropper (irritation)
1	Bukser m. flere lommer	Gerne hurtigtørrende, evt. zip-off
1	Sokker (Tykke gode vandresokker)	Nogen bruger også inderstrømer (liners)
1	Støvler	Kraftige, stabile og "vandtætte"
1	Hat/bøllehat	Skal beskytte øjne, næse og ører mod sol
1	Armbåndsur	Tiden er vigtig – og mobilen er uden strøm.

Anden ekstra påklædning og skiftetøj.

(Bemærk, vi har eks. ikke ekstrabukser med. Bliver dine bukser våde, kan du bruge lange underbukser og short eller regnbukser)

Antal	Ting	Bemærkninger
1	Langt undertøj	
1	Varm fleece/sweater/tynd dunjakke	Som du kan holde varmen i hvis det er koldt.
1	Regnbukser	Skalbukser
1	Vanter	
1	Hue	
1	Halsrør/Buff	
1	Shorts	
Evt. 1	Gaters	Ikke nødvendigt, men måske rart.
1	Solbriller	
1	Myggenet	Finmasket, til over hovedet.
2	T-shirt	Gerne svedtransporterende. Eks. kunststof eller uld.
2-3	Strømper (Tynde indersokker)	Kan undlades hvis man kun går med ydersokker
2-3	Sokker (Tykke ydersokker)	2 ekstra par til vandring + sovesokker i uld
3-5	Undertøj / sports-bh	
1	Skiftesko (Sandaler, Crocs eller gummisko)	Bruges til vadninger og i lejr
1	Badetøj	

Rygsæk og personligt grej. Har du flere valgmuligheder, valg da som udgangspunkt det der vejer mindst.

Antal	Ting	Bemærkninger
1	Rygsæk. Mindst 55 liter.	Tøj, sovepose i vandtætte poser.
1	Rygsæk overtræk	Regntøj til rygsækken
1	Sovepose	Pakkes helt tørt!
Evt. 1	Lagenpose	Kan benyttes til at øge komfort temperaturen
1	Liggeunderlag	Pakkes i plast hvis du ikke har rygsækovertræk
Evt. 1	Hovedpude	Brug evt din fleece/sweater
Evt. 2	Udstyrskarabiner / pakremme	Rart til at holde ekstra udstyr.
	Pak-poser	Sikrer at tøjet er tørt - og holder lidt orden.
2	Vandflasker. Samlet kapacitet 2-3 liter	Mindst 2 beholdere. Evt. drikkesystem.
1	Nødføjte	
1	Kompas	
	Blyant / tuschpen	
	Papir	
	Vandtætpakkede tændstikker/metaltændstik	
1	Kniv/dolk/lommekniv.	Gerne hurtig at komme til.
1	Pas	Skal ligge i toprummet i rygsækken.
1	Sygesikringsbevis - gult og blåt.	Skal ligge i toprummet i rygsækken.
	Personlig medicin	Lederne skal informeres.

Personligt spise og vaskegrej.

Antal	Ting	Bemærkninger
1	Mug / maxi mug / dyb tallerken	Flad tallerken benyttes ikke.
1	Mug / kop / foldekop	
1	Ske / spork / bestik	
1	Viskestykke	
1	Solcreme	
1	Toilettaske med indhold	Pak minimalt – drop familieshampoo flasken
1	Håndklæde	Ikke et stort badehåndklæde
1 rulle	Toiletpapir	Vandtæt pakket.

Personligt førstehjælp.

Antal	Ting	Bemærkninger
1	Elastikbind	Må ikke være for gammelt (uelastisk)
1 rul	Tensoplast / vabelplastre	Ideelt mod begyndende vabler og gnavesår
6	Div plastre	
Evt 1 rul	Sportstape	Hvis du har tendens til at vrikke om.

Personligt diverse.

Antal	Ting	Bemærkninger
	Penge / Kreditkort	En tom pung vejer - skift den evt. ud med en pose
Evt.	Kamera	Lederne tager kamera med
Evt.	Mobiltelefon	Opladning er ikke en mulighed.
Evt.	Vandrestave	Aflaster knæ og kan være en fordel for nogen
Evt.	Kortspil / andet lille spil	Til tur og telt hygge.