



Pakkeliste til vandre - og vildmarksture

Udstyr – til inspiration

Nedenunder kan I se en liste med udstyr til sommer- og vinterbrug, som kan overvejes, når man pakker til vandreture. Tænk over, hvordan noget udstyr kan bruges til flere formål. F.eks. at en ske kan udgøre en gaffel osv. Tilføj selv til listen og husk, at du laver din egen udstyrskombination, af det udstyr du har eller køber! Dit udstyr til en vandretur har en god vægt på omkring 16 kg. helst ikke mere.

Personligt udstyr

Sommer		Vinter	
Beklædning	I Rygsækken	Beklædning	I Rygsækken
Undertøj	Kniv/spisegrej	Varmt undertøj**	Kniv/spisegrej
Ekstra Undertøj	Sovepose	Ekstra undertøj	Sovepose***
Vandresokker	Liggeunderlag	Vandresokker	1-2 Liggeunderlag*
Ekstra sokker	Termokande	Ekstra sokker	Termokande
T-shirt	(Hoved)lygte	T-shirt	(Hoved)lygte
Ekstra T-shirt/skjorte	Førstehjælp + fløjte	Ekstra T-shirt	Førstehjælp + fløjte
Varm trøje	Tændstikker	Trøje	Tændstikker
Fjeldbukser	Lidt værktøj/sygrej	Fjeldbukser	Lidt værktøj/sygrej
Ekstra lette bukser	Penge/Sygesikringsbevis	Ekstra lette bukser	Penge/Sygesikringsbevis
Fjeldjakke	Toiletsager	Fjeldjakke	Toiletsager
Vandrestøvler	Blyant/papir	Vandrestøvler	Blyant/Papir
Hue/Vanter	Evt. Letvægtsspil	Hue/Vanter	Evt. Letvægtsspil
Halstørklæde	Solcreme	Ekstra Hue	Solcreme
Evt. Regnbukser	2-3 Fyrfadsllys	Evt. ekstra vanter	2-3 Fyrfadsllys
Evt. Regnjakke	Toiletpapir (1 rulle)	Evt. Vindvanter	Toiletpapir (1 rulle)
	Solbriller	Halstørklæde	Solbriller!!
	Myggeolie	Evt. Regnbukser	Kort/Kompas
	Korthylster	Evt. Regnjakke	Korthylster
	Evt. Kamera	Evt. Termobukser	Evt. Kamera
	Kort/Kompas		Godter/energi pose
	Evt. stykke af ligge- underlag til at sidde på		Evt. stykke af ligge-underlag til at sidde på
	Godter/energi pose		½ L vandflaske
	½ L vandflaske - til fælles		1 ½ L vandflaske - til fællesbrug

* Hvis man ligger på sne eller koldt underlag er det optimalt med 2 liggeunderlag. De behøver ikke være dyre!

** Langt-undertøj!

*** Fleece-pose kan forøge temperaturen i soveposen med 3-4 grader, så i stedet for at købe en ny sovepose kan man bare købe en fleecepose. Det er billigere (ca. 400 kr, men kan syes selv – hvis man er fiks på fingrene!). Spørgsmål rettes til Søren.

Minimumslisten:

- Liggeunderlag
- Sovepose
- Sygesikringsbevis
- ½-1 liter vandflaske + termokande – til fælles!
- Rygsæk til at bære alt sit eget grej på ryggen!
– intet bæres i hånden!!!
- Regntøj
- Vandresokker (Tynde sokker inderst (intet mønster) tykke sokker yderst)
- Gode vandresko/støvler!
- Kniv
- Spisegrej (dyb og flad tallerken + bestik og kop)
- Tøj til vejret!



Hvordan skal rygsækken pakkes?

Det er langt fra lige meget, hvordan du pakker din rygsæk, når du er ude at gå langt, og det kan være altafgørende for en komfortabel tur, med en god rygsæk, der er pakket godt.

Tilpasning af rygsæk

For at fordele vægten bedst på kroppen, og dermed få den bedste bærerkomfort, skal rygsækken slutte tæt til ryggen og hoftebæltet skal være strammet sådan til, at man bærer størstedelen på hofterne og aflaster skuldrene. Check, at ryggen på tasken er indstillet til din rygs længde. De fleste rygsække kan indstilles ved at løfte rygskjoldet på bagsiden.

Følgende øvelser kan laves, for at få bedste 'fit':

1. Når benet er løftet, så låret står 90 grader på overkroppen, skal undersiden af hoftebæltet være på højde med oversiden af dit lår.
2. Med skulderspænderne let spændt, skal der være 10 cm. fra spændet og ned til der, hvor de er fastgjort.
3. Skulderstroppen skal følge skulderens kurve – den skal ikke gnave i hals eller armhule.
4. Den tunge vægt i tasken skal føles som om at den trækker dig i en oprejst stilling, og ikke presse dig forover.

Pakning af rygsæk

Når alle indstillingsmæssige ting er på plads med rygsækken, er det vigtigste at rygsækken pakkes korrekt. De fleste har nok en holdning til, hvor tingene skal ligge, men der er et par guidelines, der er vigtige at overholde, for at få en komfortabel vandretur.

- Rygsække er designet til at bære vægten så tæt på dit tyngdepunkt som muligt, hvilket gør det nemmere at skifte retning og holde balancen i vanskeligt terrænet. Derfor er det vigtigt at lægge alle de tunge ting inderst mod ryggen, som f.eks. telte, vand mm.
- Soveposen og liggeunderlag ligges nederst i rygsækken, så de er nemme at få fat i, og de går ikke i stykker, når du sætter den fra dig.
- Alle de lettere dele, lægges yderst og i toppen af sækken, så de er nemme at få fat i, og ikke generer og ødelægges under de tunge ting.



Er du i tvivl om noget, så er du mere end velkommen til at kontakte os via mail eller telefon mm.

Find os på www.tolløsespejderne.dk