

Pakkeliste til din kæmpe vandretur

Udstyr

- ☐ Rygsæk (ca. 20-30 liter)
- ☐ Trail- eller vandresko
- ☐ Justerbare vandrestave, hvis det er nødvendigt

- ☐ Flåtpincet/kort
- ☐ Lommetørklæder og lille affaldspose
- ☐ Menstruationskop, hvis det er nødvendigt
- ☐ Kontaktoplysninger i nødstilfælde
- ☐ Vaccinationsattest, hvis relevant

Beklædning

- ☐ Vandrebukser (korte/lange), joggingbukser eller leggings
- ☐ Funktionelt undertøj
- ☐ Kort/langærmet T-shirt
- ☐ Fleecejakke eller
- ☐ Softshell-jakke eller -vest
- ☐ Let, åndbar og vandtæt regnjakke eller poncho
- ☐ Isolationsjakke
- ☐ Multifunktionelt tørklæde
- ☐ Funktionelle sokker, skift sokker om nødvendigt

Catering og andet

- ☐ Snacks (nødder, energibarer/gels, tørret frugt, chokolade) og en lille snack (pak ikke for meget, der er mere end nok ved vores forfriskningssteder)
- ☐ Elektrolyt-/magnesiumtabletter eller -pulver
- ☐ Væskeblære eller vandflasker (mindst 1,5 liter)
- ☐ Genanvendelig drikkekop, hvis det er nødvendigt
- ☐ Lommekniv
- ☐ Lettere
- ☐ Kontanter, ID, forsikringskort, betalingskort (helst pakket i en vandtæt plastikpose)

Teknologi og orientering

- ☐ Topografisk kort og kompas
- ☐ Opladet smartphone med nødnumre
- ☐ Navigationsapp (f.eks. Komoot) eller GPS-enhed
- ☐ Pandelampe med ekstra batterier
- ☐ Hovedtelefoner
- ☐ Powerbank
- ☐ Opladningskabel
- ☐ Sportsur med brystbælte, hvis det er nødvendigt
- ☐ Kamera om nødvendigt

Valgfrit (afhængigt af årstid og temperatur)

- ☐ Skiundertøj
- ☐ Udskiftelig skjorte
- ☐ Hætte
- ☐ Handsker
- ☐ Lille termokande
- ☐ Regnbukser
- ☐ Paraply
- ☐ Regnslag til rygsækken
- ☐ Solcreme og læbebeskyttelse
- ☐ Solhat eller kasket
- ☐ Solbriller
- ☐ Sædepude/sædehynde
- ☐ Gamacher, hvis det er nødvendigt

Hygiejne og sikkerhed

- ☐ Førstehjælpskasse (inkl. vabelplastre, desinfektionsmiddel, tape, redningstæppe) og anden

