

Pakkeliste til vandretur: Flere dages tur

Udstyr

- Rygsæk med regnslag
- Trail- eller vandrestøvler
- Sandaler/klipklapper (til om aftenen)
- Eventuelt justerbare vandrestave

Tøj

- Vandretøj/leggings (korte/lange)
- Joggingbukser eller leggings
- Funktionsundertøj
- T-shirt med korte/lange ærmer
- Fleecejakke eller -trøje
- Softshelljakke eller vest
- Regnjakke og regnbukser
- Isoleringsjakke
- Multifunktionstørklæde
- Funktionssokker
- Skiftetøj og -sokker

Teknik og orientering

- Topografisk kort og kompas
- Eventuelt vandreguide
- Opladede smartphones med nødnumre
- Navigationsapp (f.eks. Komoot) eller GPS-enhed
- Pandelygte med ekstra batterier
- Powerbank
- Strømforsyning + opladerkabel
- Eventuelt sportsur med brystbælte
- Eventuelt kikkert, kamera (hvis der er plads)
- Eventuelt nødradio

Hygiejne og sikkerhed

- Førstehjælpskasse (inkl. plaster til vabler, desinfektionsmiddel, tape, redningsdækken, fløjte og nødbivakpose) og andre mediciner
- Flåtang/-kort
- Kontaktoplysninger i nødstilfælde
- Vandfilter
- Tandbørste og tandpasta
- Sæbe (biologisk nedbrydelig)
- Eventuelt deodorant, børste/kam, hårbånd, barbermaskine

- Eventuelt menstruationskop/hygiejneartikler til kvinder
- Lille mikrofiberhåndklæde
- Lømmetørklæder/toiletpapir og lille affaldspose
- Eventuelt briller/kontaktlinser

Mad og andet

- Snacks (nødder, energi-/müsli-barer, tørret frugt)
- Brød/måltid (afhængigt af turen)
- Elektrolyt-/magnesiumtabletter eller -pulver
- Drikkeflaske eller drikkedunk (min. 1,5 liter)
- Lommekniv
- Kontanter, (rejse-)pas, alpeforeningskort, forsikringskort, vaccinationskort (i vandtæt emballage)

Valgfrit

(afhængigt af årstid, temperatur og rute)

- Skiundertøj
- Badetøj
- Hue
- Handsker
- Lille termokande
- Paraply
- Solcreme og læbepomade
- Solhat eller kasket
- Myggespray
- Solbriller, eventuelt gletscherbriller
- Siddeunderlag/siddepude
- Eventuelt pigsko/grödel, gamacher
- Eventuelt klatreudstyr

Pakkeliste til hytteruter

- Hytte-sovepose
- Ørepropper

Pakkeliste til flerdagstur med telt

- Sovepose
- Telt, tarp eller bivakpose
- Sovemåtte
- Gaskomfur
- Campinggreje (gryde/kop, bestik)

