

Pakkeliste vandretur: dagstur

Udstyr

- Rygsæk (ca. 20 liter)
- Trail- eller vandrestøvler
- Eventuelt justerbare vandrestave

Tøj

- Vandretøj/leggings (korte/lange)
- Funktionsundertøj
- Kort-/langærmet T-shirt
- Fleecejakke eller -trøje
- Softshelljakke eller vest
- Let, åndbar og vandtæt regnjakke
- Isoleringsjakke
- Multifunktionstørklæde
- Funktionssokker, eventuelt ekstra sokker

Teknik og orientering

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

Hygiejne og sikkerhed

- Førstehjælpskasse (inkl. plaster til vabler, desinfektionsmiddel, tape, redningsdækken, eventuelt fløjte og bivakpose) og andre medicin
- Flåtang/-kort
- Lommetørklæder/toiletpapir og lille affaldspose
- Eventuelt menstruationskop
- Kontaktoplysninger i nødstilfælde
- Eventuelt vaccinationskort

Mad og andet

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

Valgfrit

(afhængigt af årstid og temperatur)

- Skiundertøj
- Ekstra trøje
- Hue
- Handsker
- Lille termokande
- Regnbukser
- Paraply
- Regnslag til rygsækken
- Solcreme og læbepomade
- Solhat eller kasket
- Myggespray
- Solbriller
- Siddeunderlag/siddepude
- Eventuelt pigsko/grödel, gamacher

