

# ASKIM SPEIDERGRUPPE

EVENTYRLIG SPEIDING SIDEN 1917



## PAKKELISTE TUR I SKOG MED VANDRING

ALLTID BEREDT

Dette er en oversikt over hva vi mener er minimum å ha med seg på en skogstur med vandring en hel dag. Det er også lagt til ekstra for overnatting hvor overnattingsutstyr kjøres til overnattingsstedet. Hvis utstyr for overnatting ikke blir kjørt så må man pakke alt i en stor sekk, husk da å vurdere vekt og egen form. Det trengs også ofte plass til fellesutstyr.

### På kropp:

- Innerste - Ull undertøy. Ull holder deg varm selv om du svetter litt
- Varmelag - ull eller fleece.
- Skall lag - Vindtett jakke og turbukse.
- Tursko / fjellstøvler som du har gått inn (dvs. ikke helt nye) og gode sokker i ull.
- Speiderskjørt

Når man begynner å gå så tar man av varmelag og / eller skall lag og putter dette i sekken. Dette gjør at man ikke svetter så mye.

### Pakket i dagstursekk:

- Mumsepose og matpakke
- Solbriller, solkrem
- Eventuelt medisiner
- Dopapir og håndrens / antibak
- Spisesett med kopp, bestikk og tallerken
- Drikkeflaske / drikkesystem med vann — minst en liter gjerne mer.
- Sitteplate
- Kniv
- Lue, en varm genser og ett par gode sokker ekstra.
- Regntøy hvis det er meldt regn
- Plass til klær fra varme eller skall laget.

### Mumsepose:

Når man er på gåtur så blir ofte litt tom for energi, da er det greit å ha med seg en mumsepose. For å lage en mumsepose så tar man en liten pose 1 –1,5 liter (gjerne med lynlås) og fyller med ting man selv liker, det er viktig å ikke bare ha sjokolade med også nøtter, kjeks og havregryn for å ha energi som ligger litt lengre i magen. Husk å bare ta det man tåler og ikke del mumseposen din med andre.

- 1 Mørk kokesjokolade og 1 kvikklunsj i små biter
- Nøtter og tørket frukt
- Havregryn eller kjeks knust i små biter.

### Overnattingsutstyr:

Pakkes i bag hvis utstyr kjøres, ellers så pakkes det i «storsekk» som du bærer på turen.

- Sovepose og liggeunderlag
- Hengekøye, telt el lign. hvis avtalt med leder
- Toalettsaker
- Ett ekstra lag med ull undertøy og varmelag.
- Ekstra sokker x 2

### Kjekt å ha:

Ting som er kjekt å ha hvis du har, men tenk på hvor langt og tungt du skal bære.

- Kosedyr og pute
- Førstehjelp med gnagsårplaster mm.
- Kart og / eller kompass
- Lette sko til å bruke i basecamp

