## Pakkelisten

Husk at du selv skal bære på alt hvad du har med, og der skal også gerne være plads til fællesgrej, når alt er pakket i din taske må den maks veje 1/3 af din kropsvægt hvis du er mand og ¼ hvis du er dame, den må selvfølgelig gerne veje mindre.

## Det du har på ved turens start:

|  |  |
| --- | --- |
| **Udstyr** | **Bemærkning** |
| Underbukser | gerne i uld, det varmer og lugter ikke i længden |
| polyester eller uld -undertrøje | gerne i uld, det varmer og lugter ikke i længden |
| Vandresokker | Det er vigtigt at have gode vandresokker så man ikke får vabler |
| Vandrebukser | Gerne i kunststof eller andet materiale som er semi vandafvisende og tørrer hurtigt |
| Varm og tyk fleece eller uld –trøje | Skal kunne holde dig varm når det er koldt i lejren og i pauserne |
| Skaljakke/regnjakke | 100% Vandtæt |
| Vandrestøvler | Gode vandrestøvler så du undgår vabler. Med høj vrist for ankelstøtte, når du går i svært terræn med tung rygsæk, så du ikke vrider om. HUSK at imprægnere dem inden turen |
| Forbundsskjorte | Ser godt ud på billeder og så er det nemt at kende hinanden |
| March & Lejr sangbog |  |
| Pas og blåt sygesikringskort, |  |
| Madpakke |  |

## Personlige ting i rygsæk:

|  |  |
| --- | --- |
| **Udstyr** | **Bemærkning** |
| Rygsæk (50-85 L) | Skal have en god pasform |
| Regnovertræk til rygsæk | Det må gerne være lidt større end ens rygsæk |
| Liggeunderlag | Helst skumliggeunderlag da det vejer meget lidt. Ellers benyttes letvægts oppusteligt liggeunderlag. |
| Sovepose og evt. lagenpose | Komfort temperatur på mindst -2. Soveposen skal helst ikke veje mere end 1,5 kg. Har du ikke en sovepose der er så varm så suppler med en lagenpose |
| Lommekniv | Lille og let |
| Spisegrej | Spork eller ske og en mug/x-bowl/plastikskål |
| Pandelampe | Lille, let og fuldt opladt |
| Drikkeflaske | Benyttes som både kop og drikkeflaske. |
| Solcreme | Lille tube eller rest, del gerne med teltholdet |
| Tandpasta | Lille tube eller rest, del gerne med teltholdet |
| Tandbørste |  |
| Solbriller | Gerne nogle som du ser smart og funky ud med |
| Personlige sager | Evt. hygiejnebind, personlig medicin, creme, læbepomade, bog, kortspil, kamera, vabelplaster. |
| Myggebalsam | Lille beholder eller rest eller del i teltholdet |
| Skalbukser eller regnbukser | 100% vandtætte |
| Halsedisse eller buff | Uld eller polyester |
| Vanter | Frem med de lidt tykke vanter. Evt også nogle tynde |
| Hue |  |
| 1-2 stk. Ekstra vandresokker | Antal efter hvor fugtige fødder du har eller hvor vandtætte dine støvler er |
| Ekstra polyester eller uld –undertrøje |  |
| 1-2 stk. Ekstra underbukser |  |
| Solhat eller kasket | Godt mod solskoldning i hovedbunden og god i kombination med solbriller til at beskytte øjnene. Godt at bruge under myggenettet. |
| Shorts | Letvægts shorts. Hvis du har bukser med zip off, så lad være med at medbringe shorts. |
| Lejrsko eller sanddaler | Sandaler skal være af den typer som er spændt fast på foden. Skal være letvægt. Kan bruges ved vadning eller i lejren efter en lang vandredag i støvlerne. |
| Håndklæde | Let og gerne hurtig tørrende |

## Ting som du kan vælge at medbringe:

|  |  |
| --- | --- |
| **Udstyr** | **Bemærkning** |
| Kortspil | Til de regnfulde dage i teltet |
| Bog | Til de regnfulde dage i teltet – Gerne en som man kan læse op af med små sjove historier |
| Forskellige mini spil | Til de regnfulde dage i teltet eller lange, solrige frokostpauser |
| Vandrestave | God til forebyggende aflastning af knæ eller ved skader undervejs. Kan ligeledes bruges til pløkker til telt eller tørresnor. |
| Kikkert | Så kan du kigge på dyrelivet eller spotte andre vandre. Evt. til brug i nød. |
| Kamera | Få minderne med hjem |
| Ekstra slik | Så får du en masse venner |
| Badetøj | Hvis du ikke vil bruge det andet medbragte tøj til badning |
| Myggenet til din hat | Dejligt når der er sort af myg og myggebalsammen ikke virker nok |
| Gaiters (gamasjer) | Til at sætte på dine ben/støvler, så dine bukser ikke bliver slidte eller våde, når du går igennem krat (Benyttes primært til at gå i dyb sne i forårs, efterårs og vintersæsonen) |
| Liggerunderlag-stol | Hvis du vil have komfort og godt gider at slæbe ekstra |
| En overraskelse | Hav en surprise med til gruppen. Det kan være et spil, en historie, en leg, noget man kan spise, noget man kan drikke. |