

## Pakkeliste turdeltaker løpetur fjellet

Vekt: opptil 5-6 kilo med niste og drikke/væske.

Det er svært viktig å ha prøvd utstyret på lengre (10-15 km eller mer) løpeturer på forhånd.

Utstyr	Eksempler	Kommentar og eksempler
<b>Løpesekk. Volum 10-15 l.</b>	Osprey Talon 11 L, Salomon Skin Pro 15 L, Osprey Duro 15 L	
<b>Vannflaske(r) eller drikkesystem</b>	Camelbak med «sugeslange» eller vannflasker.	Løpesekkene har ofte et spesialtilpasset drikkesystem.
<b>Terreng-løpesko</b>	Må fungere over lengre distanser. Konkurransesko med tynne såler er uegnet.	(må sitte godt på foten også når de er fuktige eller gjennomvåte)
<b>Løpeklær</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sokker, middels tykke</li><li>• Hals/buff</li><li>• Ullue</li><li>• Langermet genster/løpeskjorte</li><li>• Løpetights (evt. Løpeshorts)</li><li>• Tynne hansker gjerne uten fingre</li><li>• Hansker, tykkere med fingre</li><li>• Vind-/regnjakke</li><li>• Vind-/regnbukse</li><li>• Solbriller</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Det er nærmest uunngåelig å bli våt underveis. Sokkene må ikke gi gnagsår når de blir våte.</li><li>• Ullsokker, -undertøy og -genser/løpeshorte sokker anbefales på det sterkeste.</li><li>• Anbefaler heldekkende tights, <i>hvis</i> en faller hindrer det mange sår.</li><li>• Sykkelhansker fungerer bra som tynne hansker. Håndleddsvarmere er også et godt alternativ.</li><li>• Vind/regnbuxen, helst noe en kan løpe i.</li></ul>

- 
- Solbriller anbefales selv om det ikke er meldt sol. De gjør det også lettere å se fremover i vind og regn.

---

### **Klær i sekken**

- Tykke ullsokker
- Langermet ulltøy (i tillegg til den man løper i)
- Inneshorts
- Ullstillongs
- Ullundertøy

Klærne er i tillegg til det man løper i. Både for å ha noe rent og tørt å ta på seg når en kommer til hyttene, og for å kunne ta på se noe ekstra ved dårlig vær.

---

### **Diverse småting til hytteoppholdene**

- Mobillader
- (pulsklokkelader)
- Medlemsbevis
- Hyttenøkkel
- Bankkort og kontanter
- Hodelykt
- Lakenpose

Tenk vekt. For eksempel kan bankkort og kontanter legges i en pose og hvis mobil- og pulsklokkeladerne har USB-inngang trengs det bare 1 overgang til strømuttaket.

Lakenposen er til overnatting på DNT's hytter.

---

### **Toalettsaker**

- Solkrem
- Fuktighetskrem (til føttene om kvelden)
- Tannbørste og tannkrem
- Desinfiserende til håndvask
- Compeed og/eller annen gnagsårbehandling
- (Aktivitetskamera)

Tenk vekt og volum. Solkrem og fuktighetskrem kan legges i små, tette bokser i «lepomadestørrelse». Da trenger man ikke ta med en hel flaske.

Tannkrem finnes i små tuber.

---

- 
- (Mini-håndkle)
- 

---

**Ernæring/nødproviant  
Matpakke**

- Energibarer
- Iste-pulver (blandet i en av vannflaskene)
- Lefser
- Seigmenn eller annet sukkerholdig

Prøv alternativene på løpeturer i forkant. Det er individuelle forskjeller i hva som fungerer. Det viktigste er å ta med seg rikelig med mat.

Pakkelisten har tatt utgangspunkt i at en kan fylle på med mat underveis, for eksempel matlagene på DNT sine selvbetjente hytter.

---

**Kart og kompass**

Fysisk kart over hele ruten.  
Kan suppleres (men ikke erstattes) med kartblad på mobilen og GPS-rute på pulsklokken.

---

**Turleder eller noen i gruppen må også ha med:**

- Vindsekk
- Liggeunderlag
- Førstehjelpsutstyr (sportsteip, enkeltmannspakke, mm)