

PAKKELISTE



Til dagsturen

Beklædning:

- Sportsbh og/eller åndbart undertøj
- Basislag i f.eks. uld eller syntetisk materiale
- Mellemlag, f.eks. striktrøje eller fleece
- Bukser/shorts f.eks. vandrebukser eller løbebukser
- Pausejakke
- Vandresokker
- Fodtøj – enten vandresko eller en let støvle

Ekstra beklædning efter vejret:

- Regnjakke/skaljakke
- Handsker, halsedisse og hue eller kasket
- Solbriller
- Evt. ekstra vandresokker
- Evt. gaiters hvis du kommer til at gå i mudder eller støv

Udstyr og mad:

- En dagstursrygsæk på mellem 20-35 liter
- Regnslag til rygsækken
- Drikkedunk eller vandblære (1 liter eller mere)
- Frokost og snacks, f.eks. energibarer eller frugt.
- Evt. en termokop, f.eks. med kaffe eller te.
- Evt. siddeunderlag
- Navigation i form af kort og kompas, sportsur og/eller telefon med tilstrækkeligt strøm.
- Førstehjælpskit
- Vabelplaster, håndsprit, solcreme, vådservietter, toiletpapir og lign.
- Evt. vandrestave

Det du ikke kan undvære:

