

## Information om pakkelisten

Denne pakkelisten er lavet til en vandring i sommerfjeldet medbringende telt og mad, og er baseret på erfaringer gjort i Skandinavien samt på Grønland.

Det er ikke nødvendigt at medbringe alt fra denne liste. Det er fuldt ud op til holdet at vurdere, hvor meget I skal eller vil bruge på den aktuelle tur.

Hvis turen ikke går i fjeldet, kan du bruge denne liste som basis for det nødvendige til en vandretur, og selv sortere i indholdet.

Det er dog helt sikkert unødvendig at tage mere med end indholdet af denne liste. Det vil tværtimod kunne komme til at ødelægge turen for dig selv, og dermed for alle andre hvis du bærer for meget.

**HUSK AT DER KUN ER EN TIL AT BÆRE DIN RYGSÆK .**

Under forberedelserne bør man tænke på om der er ting som kan kombineres. For eksempel er der ikke grund til at tage både saks, pincet og lommekniv med, hvis der er saks og pincet i lommekniven.

Pakkelisten er som udgangspunkt lavet til en person, og det vil være nævnt når andet er tilfældet.

Punkter markeret med \* (asterix) er nærmere beskrevet under emnet ”Vandreholdets materiel”.

Punkter tilført et + (plus) ved antallet, er lig med det anførte antal eller mere.

Pakkelisten vil være inddelt i følgende afsnit;


- Beklædning.
- Pose & sæk.
- Toiletgrej.
- Praktiske småting.
- Sikkerheds udstyr.
- Andre småting.
- Fælles udrustning per mad/telthold.
- Fælles sikkerhedsudstyr. per mad/telthold.
- Fælles udrustning for hele holdet
- Fælles sikkerhedsudstyr for hele holdet.



---

*Pakkeliste for fjeldvandring på 1-2 uger i sommerfjeld*

---

<b>ANTAL</b>	<b>BETEGNELSE</b>	<b>BEMÆRKNINGER</b>
<b>1 par</b>	<b>Vandrefodtøj *</b>	<p>Vandrestøvler eller vandregummistøvler. Dit valg afhænger af pasform, stødabsorbering og vandtæthed.</p> 
<b>1 par</b>	<b>Reservefodtøj</b>	<p>Lette, ekstra sko eller trekking sandaler til lejren om aftenen og til brug ved vadning. Bør være hurtig tørrende. Badetøfler anbefales ikke.</p>
<b>2 par</b>	<b>Tykke sokker</b>	<p>Foreksempel uldsokker. De skal forhindre gnavsår, og opsuge sved. Uld føles ikke så varmt om sommeren som andre materialer. Hvis du vælger syntetiske sokker, så tænk på at de ikke suger særlig meget sved.</p>
<b>3 par</b>	<b>tynde strømper</b>	<p>Af bomuld eller polyester alt efter hvad du har god erfaring med, og uden stopninger. Strømpen skal flytte friktionen bort fra foden.</p>
<b>1-2 par</b>	<b>Benklæder</b>	<p>Helst kun 1 par per uge i fjeldet. Bukserne skal være let og behageligt tøj, som kan holde på varmen og tørre hurtigt. Foreksempel tynde joggingbukser uden foer, lærredsbukser i en slidstærk og hurtigtørrende kvalitet eller vindtætte løbebukser. Ideen er at sammensætte noget varmt, hurtigt tørrende, vindtæt og slidstærkt. Regnbukser kan med fordel udgøre det ekstra par bukser.</p> <p>Et eksempel er at tage et par løbebukser og et par friluft-lærredsbukser (Haglofs eller lignende) med. De vejer lidt og kan smøges op til knickers i godt vejr. Billigere mærker af friluftsbukser kan fint bruges, men kontroller under fortræningsture at syningerne er holdbare, og at der er dobbelte syninger bag på bukserne.</p> <p>Bukser af cowboybukse-stof er aldeles uegnet i fjeldet, da det er meget tungt i våd tilstand, og tørrer ekstremt langsomt.</p>



---

*Pakkeliste for fjeldvandring på 1-2 uger i sommerfjeld*

---

<i>ANTAL</i>	<i>BETEGNELSE</i>	<i>BEMÆRKNINGER</i>
1 par	Shorts	Er ikke noget "must" medmindre der loves hedebløge oppe i fjeldet. De både vejer og fylder i rygsækken.
2-4 par	Underbukser	Cirka 2 par per uge i fjeldet. De kan nemt skylles op undervejs. Pas på de ikke sidder så stramt, at de skarver. Boxershorts kan anbefales. Eksperimenter lidt under fortræningsturene, men undgå helst alle kunststoffer.
2-3 stk	T-Shirts	Af Bomuld eller uld. De er gode på varme dage, og under skjorten på de lidt køligere dage. Kan skylles op undervejs. T-shirts kan med fordel suppleres eller erstattes af kortærmede svedtransporterende trøjer
1-2 par	Skjorter	I bomuld eller uld. En skjorte har rige udluftnings muligheder, og er samtidig nogenlunde vindtæt. Skovmands-skjorter kan anbefales, da de er lidt uldne i stoffet. Beregn ca. 1 skjorte per uge.
Evt.	Uniformsskjorte	Kun for spejdere og FDF'ere. Til præsentabel brug under rejsen, og kan evt. bruges som den anden skjorte i fjeldet.
1	Tørklæde/Halsklud	For at undgå forkølelse, ondt i halsen, og nedkøling i koldt vejr.
1	Hat	Med skygge hele vejen rundt, der beskytter næse, ører og nakke mod fjeldsolen. Kasket er ikke at anbefale, da den ikke skygger for ørerne og nakken.
1	Strikhue	For at undgå nedkøling i koldt vejr, og så er den god en kølig aften.
1	Vindjakke	Uden foer. Vejer lidt, fyldt intet, og er nem at regulere varmen med på blæsende solskinsdage. Det vil være en fordel med mange lommer til diverse småting. Regnjakken kan med fordel bruges i stedet, hvis den er af den åndbare type.



---

*Pakkeliste for fjeldvandring på 1-2 uger i sommerfjeld*

---

<i>ANTAL</i>	<i>BETEGNELSE</i>	<i>BEMÆRKNINGER</i>
1	Fiberpels / sweater	Fiberpelsen har den fordel at den vejer mindre og tørrer hurtigere end en sweater. Dertil kommer at den ofte har en lynlås, så udluftningen kan reguleres. En sweater skal være i uld, da det ligesom ved fiberpelsen holder varmen i våd tilstand.
1 par	Badebukser/Bikini	Til blufærdig brug under den personlige rengøring, eller til fjeldbadning for begge køn. Et fif er at tage løbeshorts med som kan bruges både til badebukser og shorts. Piger kan kombinere med BH/T-shirt.
1	Regnsæt *	Bukser og jakke. Skal være solidt, behageligt, og med muligheder for udluftning. Hvis du alligevel skal ud at investere, så tænk lige lidt på kvalitet og vægt, samt om stoffet er diffentionsåben (det kan ånde).

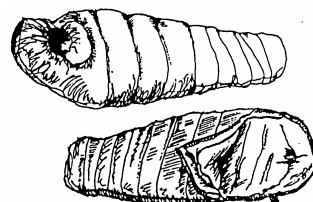
**POSE & SÆK:**

- 1 Rygsæk \* På mindst 65 liter for en voksen, solid, og med en god



pasform. Vær sikker på at skulderpuderne er stive og godt polstrede.

- 1 Sovepose med hylster \* Soveposens komfort temperatur er afhængig af hvor man tager hen. I de skandinaviske lande er det om sommeren nok med en sovepose der kan gå ned til -5 grader celsius.  
Posen bør højst veje 2200 g, og helst kun 1000 - 1500 g.  
Den bør have et solidt hylster, og gerne et kompressionshylster.



---

*Pakkeliste for fjeldvandring på 1-2 uger i sommerfjeld*

---

<i>ANTAL</i>	<i>BETEGNELSE</i>	<i>BEMÆRKNINGER</i>
Evt.	Lagenpose	Inderposen til soveposen. Gør den lunere, og skåner den for megen slid og snavs. Kan sys billigt af gaze eller ubleget lagenlærred, efter soveposens facon. Husk at du selv skal bære den i din rygsæk.
1	Liggeunderlag	Isolerer og øger komforten på stenet underlag. Skal være min. 8 mm tyk - Husk, jo tykkere, des tungere. De selvoppustelige underlag skal lige en tur over vægten før du køber dem. Du bør ikke godtage at den vejer over 600 g. uden en god grund.
1	Rygsæk overtræk *	Teltet til rygsækken. Det er godt at have sine ting tørre, selvom det har regnet hele dagen. Samtidig behøver rygsækken ikke slæbes ind i et skrøbeligt fjeldtelt om natten. Kan laves efter opskriften i emnet "vandreholdets materiel" eller købes færdig.

**TOILETGREJ:**

Pakkes med fordel i en pose i stedet for en toilettaske.

1	Tandbørste	Bruges daglig af hensyn til holdkammeraterne.
1	Tandpasta	Deles med fordel af madholdet.
1	Hårshampoo	Deles med fordel af teltholdet. Lægges i en plastpose i tilfælde af lækager. Man kan også nøjes med en lille tube, eller få nogle prøvepakker hos sin frisør. Shampoo i et filmbæger er også set før. Husk at vandet i de skandinaviske fjelde er meget blødt (kalkfattigt), hvorfor sæbe er svær at skylle ud.
Evt.	Kam/Børste	Deles af teltholdet.
1	Håndklæde	Når man er vasket - hvis det sker !!! Man behøver kun et lille, let og hurtigtørrende håndklæde. Eksempelvis er en stofble eller et stort viskestykke anbefalelsesværdig til dette formål.
!	Hygiejnebind	I ved vist selv til hvem og hvad ;-)



---

*Pakkeliste for fjeldvandring på 1-2 uger i sommerfjeld*

---

<i>ANTAL</i>	<i>BETEGNELSE</i>	<i>BEMÆRKNINGER</i>
<b>PRAKTISKE SMÅTING:</b>		
1	Kniv	Skarp lille kniv eller lommekniv. Bruges til smørekniv, saks, og meget andet.
1	Dåseåbner (holdet)	God at have til den "dårlige ånde" og andet dåsemad. Kan eventuelt sidde i en lommekniv.
1	Ske	Til at spise med, og samtidig grydeske. I fjeldet er en "spork" eller en mini-grydeske i tefal bare genial.
1 - 2	Mugge	En mug er et ovalt drikkeredskab, som kan bruges som spiseskål, drikkekar og bruser. Specielt egnede til muggeræs (kapsejlads i fjeldets små strømme).
1	Feltflaske	Hver madhold bør have kapacitet til at transportere 1 liter vand med sig. Der kan til tider være et stykke vej mellem kilderne.
1	Solbriller	For at undgå solstik eller "sneblindhed". Solen er ofte stærk i fjeldet.
!	Penge	I såvel dansk, som lokal mønt. En forfriskning eller souvenir kan lokke undervejs. Både på færgen, eller på en fjeldstation.
1 rl	Plastposer	Til vasketøjet, og meget andet. Almindelige affalds- eller fryse- poser er glimrende.
1	Synåle & Tråd	Bør deles af madholdet. Til almene reparationer af grej, tøj og lignende. Kinesertråd kan anbefales at have med.
2	Sikkerhedsnåle	Bruges til midlertidige reparationer og fæstning af forbindinger.
1	læder sytråd	Lidt grovere tråd end sytråd, til eksempelvis lædersyninger. Medbring cirka 3 meter til de lidt grovere og større reparationer på eksempelvis rygsækken.
1	Myggebalsam/Olie	Hvis du ikke kan lide nærgående og uvelkomne gæster.



---

*Pakkeliste for fjeldvandring på 1-2 uger i sommerfjeld*

---

<i>ANTAL</i>	<i>BETEGNELSE</i>	<i>BEMÆRKNINGER</i>
1	Myggenet	Bruges til at holde myggene lidt på afstand. En god ting i meget myggeplagede områder, som Grønland eller Lapland.
1	Mygge spiraler	Købes på apoteket, og gerne fælles på madholdet. Deres røg er suveræn til at holde myg væk fra overnatningspladsen (myggespiraler kan være svære at finde i Danmark).
1	Toiletpapir	1 rulle per person per uge - når man skal have lidt privatliv på fjeldtoiletet.
1	Imprægnering	Læderfedt & børste til læderstøvlerne, eller silikone (spray) til kunststof støvlerne. Brug eventuelt læderolie til alle syninger. Find ud af mængden under fortræningsturene.

**SIKKERHEDS UDSTYR :**

1	Kort	Alle på holdet har en kopi af kortet, hvis du skulle komme bort fra holdet, eller originalkortet går tabt. Normalt sørger hold-ansvarlig for dette. Hvis originalkortet er i farver, bør der tænkes på, om en sort/hvid kopi er for dårlig til at orientere sig efter, eller om man skal ofre farvekopier af det.
1	Kompas	Til orientering af kortet og nødsituationer. Tilstræbes gradantal - 360 eller 400 graders kompasser - på hele holdet
1	Trillefløjte	Til at tilkalde hjælp i <u>NØDSITUATIONER</u> . En fløjte høres tydeligere og længere væk end et råb, og det er muligt at fløjte i længere tid. Det er bandlyst at lege med fløjten i fjeldet.
1	Sygesikringsbevis	Hvis du bliver syg eller kommer til skade. Dette skal planlægges i god tid før turen, så alle får bestilt et. Husk oplysninger om egen ulykkesforsikring. Vær opmærksom på at for nogle foreningstyper og forsikringer gælder det at udlandsture i fjeldet skal meldes til de relevante parter.

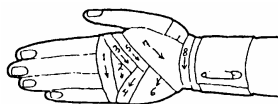


---

*Pakkeliste for fjeldvandring på 1-2 uger i sommerfjeld*

---

<b>ANTAL</b>	<b>BETEGNELSE</b>	<b>BEMÆRKNINGER</b>
1	Støttebind	Let elastikbind til forstuvninger og lignende.
1	Englehud	Vævet plaster af mærket Leukosilk eller Leukopoor. Fås på apoteket. Bruges ved vabler, skarvsår eller lignende.
1 tube	Zinksalve/Tjæresalve	Til smøring og behandling af skarvsår eller lignende, (En lille tube er nok).
1 dåse	Talkum	Babypudder. Fjerner fugt og gnidninger ved fødderne. Kan bruges med fordel ved skarvsår i skridtet. Tag ikke den største der findes.
1	Solcreme	Solen er stærk i fjeldet. En tube til hele holdet er fint. Jo højere faktor, des bedre.
1	Læbepomade	Gerne med høj solfaktor. Forhindrer læberne i at tørre ud i den tørre luft.
1	Nødproviant	1-200 g. chokolade eller frugtblanding (rosiner, nødder, figner, kandis eller lignende). Der skal være nødproviant i hver rygsæk på holdet.
1	Tændstikker	Vandtætte, eller pakket ned i filmbæger. Det er godt at kunne tænde fjeldkøkkenet når alt er vådt. Husk at lægge strygesvovl ved tændstikkerne.
!	<b>PERSONLIG MEDICIN</b>	Husk at sætte holdets fjeldsamarit ind i hvilken medicin du tager, og hvad det tages for.
1	Kompresforbinding	Til akutte nødsituationer



**ANDRE SMÅTING !!!**

1	Pencillygte	1 per madhold er som regel nok. Kan bruges i teltet om aften, og nødsituationer. De helt små maglites eller diodelygter er lette og perfekte.
---	-------------	---



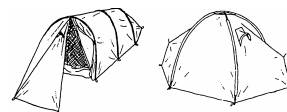


---

*Pakkeliste for fjeldvandring på 1-2 uger i sommerfjeld*

---

<i>ANTAL</i>	<i>BETEGNELSE</i>	<i>BEMÆRKNINGER</i>
1	Fotoudstyr	Fjeldet er et flot område at tage billeder i. I kan evt. deles om 1 digitalkamera per madhold. Husk strøm og det store hukommelseskort, så der kan tages mange billeder.
1	Kompakt kikkert	Til deling på madholdet. Udsigten og dyrelivet på fjeldet er storslået, så en lille 8 x 30 kikkert er ikke at foragte.
1	Skrivegrej	Det er godt at kunne tage notater, og post-kortet er også opfundet. Tante Olga venter.
Evt.	Papir/Dagbog	Til notater, adresser, eller bare dagens små bemærkninger i et storslået miljø.
Evt.	Minispil	Et lille letvægts spil per 2 mand er god tidsfordriv under rejsen eller i fjeldet. Eksempelvis kan nævnes backgammon, skak, mølle, dam, ludo og så videre...
Evt.	Sangbog	Såfremt hele holdet har mulighed for at tage en lille sangbog med, er det en god idé. Man kan også lave et lille sanghæfte til turen.



**FÆLLES UDRUSTNING PER MAD/TELTHOLD:**

1	Fjeldtelt *	Et letvægtstelt beregnet til brug i fjeldet. Teltet skal ikke være det rene "BILLIGKØB". Vandsøjle trykket bør være over 2500 mm, og vægten bør ikke overstige 5 kg.
1	Vandpose	Den fylder og vejer meget lidt, og er praktisk når vandet til aftensmaden skal hentes. Brug opskriften under emnet "vandreholdets materiel", når I alligevel skal lave overtræk til rygsækken. En vandpose er altid god at have på ture.



---

*Pakkeliste for fjeldvandring på 1-2 uger i sommerfjeld*

---

<i>ANTAL</i>	<i>BETEGNELSE</i>	<i>BEMÆRKNINGER</i>
2	Trangiaer *	Til madlavningen. Det anbefales kun at bruge et trangia per telthold, men da forskellen mellem 1 og 2 trangiaer er under 1,5 kg afhængig af model, kan et ekstra trangia forsvares, så længe turen ikke er over 8 dage
!	Fjeldproviant	I længden godt for helbredet siger man...? Det kan udvælges fra fjeldkost for 4 personer
1	Viskestykke	Til opvasken hvis I ikke vælger at lade den lufttørre.

**FÆLLES UDRUSTNING FOR HELE HOLDET:**

1	Universaltang	Multitool medbringes for hele holdet, til grove reparationer af rygsæk og lignende. I dag fås Leatherman "wannabees" til ingen penge.
1	Ståltråd	2-3 meter til nødreparationer.
Evt.	Vaskepulver	Når turen er så lang at en let opskylning, af det værste tøj ikke er at foragte (efter 10 dages vandring). Normalt kan en times skylning i et vandløb klare den værste lugt uden brug af vaskepulver. Husk at tænke på miljøet.
Evt. 1	Spade	Til fortræningsture befolkede områder. Let og sammenfoldelig, så man kan dække sine efterladenskaber til efter toiletbesøget.

**FÆLLES SIKKERHEDSUDSTYR FOR HELE HOLDET:**

Dette er ment som et velovervejet eksempel på, hvad en fjeldsamarit kan medtage. Om der skal medtages yderligere, er altid holdets egen vurdering og ansvar.

1	Mobiltelefon	Med batteri-lader eller ekstra opladt batteri. Husk at medbringe relevante telefonnumre, og opgive dets nummer til kontaktpersoner eller på turmeldingen.
---	--------------	---



---

*Pakkeliste for fjeldvandring på 1-2 uger i sommerfjeld*

---

<b>ANTAL</b>	<b>BETEGNELSE</b>	<b>BEMÆRKNINGER</b>
1	Negleklipper, stor	Gerne med udadvendt "klippebue". Til fjernelse af splinter, hård hud, eller klipping af negle med mere.
1	Enkeltmands bivuak	Bivuakovertræk til soveposen, redningstæppe eller overlevelsespose. Alle er gode til kulde/væde chok, og skal som minimum medbringes, samt være indenfor 1 km's afstand ved afstikkere uden den almene oppakning. Hvis der hjemmefra påregnes at man tager ud i flere grupper, skal flere selvfølgelig medbringes.
40+	Smertestillende piller	Kodimagnyl eller beslægtede magnyler til knoglesmerter, samt efter situationer med slag, omvridning, eller brud. Panodil eller beslægtede piller til decideret hovedpine der ikke er forårsaget af muskelsmerter.
20+	Sugetabletter	Mod dårlig hals. F.eks. Hexokain
1 dåse	Lidokain/xylocain	Smertestillende salve mod kløe eller skoldninger
1 pakke	Paraghurt	Forebygger dårlig mave. Husk de ikke må være gamle.
2+	Stor kompresforbinding	Til alvorlige kvæstelser ved f.eks. fald eller styrt.
10+	Gazekompresser	Til rensning af sår, renholdelse, og kompresser ved uheld.
4+ ruller	Selvklebende gaze	Med papirbagside til fastholdelse af kompresser, og som en lidt mere blid beskyttelse af udsat/skarvet hud.
2+ pakker	Hæfteplaster	Til småskrammer, vabler, eller flænger på materiellet og lignende.
2+ ruller	Englehud	Til forstærkning af huden ved f.eks. vabler eller skarvsår. Compeed er et dyrere, men anbefaleses-værdigt supplement til englehud, og fås i mange varianter til endnu flere formål.



---

*Pakkeliste for fjeldvandring på 1-2 uger i sommerfjeld*

---

<i>ANTAL</i>	<i>BETEGNELSE</i>	<i>BEMÆRKNINGER</i>
10+	Kanyler	Til udprikning af vabler. Husk at kanylen med siden af spidsen er en udmærket skalpel til mindre operationer.
1	saks	Til alt forefaldende. En lille spids saks er at foretrække.
1 lille stk	Sæbe	Uparfumeret, til rensning af sår. Saltvand kan bruges i stedet.
1 lille	Tandbørste	Til rensning af sår
1 lille tube	helosan	Eller Aloe Vera salve. Til blødgøring og renholdelse af sår (cirka en deciliter er nok.
1 + 1 rulle	Sportstape	Uelastisk samt elastisk type. Til tapening af forstuvninger. Må kun pålægges af instruerede personer.
10 stk	fryseposer 3 ltr.	Som kan fyldes med kold vand fra elven til afkøling af hævelser, forvridninger eller forstuvninger. Bruges efter "RICE" princippet.
5 stk	Saltvandsampuller	I små plastik portions ampuller til øjen og næse skyl, samt til opbevaring af udslåede tænder efter uheld.
1 pakke	Næsedråber	Eventuelt i portions ampuller så man ikke bruger den samme til hele holdet, og kan smitte hinanden.
20 stk	Allergi medicin	Få en type medicin som dækker høfeber, insektbid og lignende.
1	Pincet	Til splinter og drilske neglerødder.
2	Elastikbind	Til lettere understøtning af led, og beskyttelse af sår.
2 stk.	Ulykkeskuverter	Se indhold og nærmere beskrivelse af det under afsnittet "Ulykkeskuverten"
!	Sygesikringsbevis	Nævnt under det personlige sikkerhedsudstyr. Alle medbringer sygesikringsbevis, og oplysninger om egen ulykkesforsikring.

