

Personlige pakkeliste - for vandring op til 2 ugers varighed.

Denne pakkeliste er lavet til en vandring i sommerfjeldet, medbringende telt og egen proviant. Listen er baseret på erfaringer gjort under fjeldvandring, i Skandinavien samt på Grønland.

Det er ikke nødvendigt at medbringe alt fra denne liste. Hvis turen ikke går i fjeldet, kan du bruge denne liste som basis, og selv sortere i pakkelistens indhold. Det er fuldt ud op til dig og vandreholdet, at vurdere, hvor meget I kan eller vil bruge på den aktuelle tur.

Forklaringer til de enkelte punkter findes på vildmarksbassen.dk – Det er ikke nødvendigt at tage mere end indholdet af denne liste med på turen. Det vil derimod risikere at komme til at ødelægge turen for dig selv, og dermed for de andre deltagere hvis du har fyldt mere i rygsækken end du kan bære. Husk en vandretur sker i fællesskab. Det betyder at man deles om at bære den fælles oppakning. Ikke ligeligt, men efter evne.

Antal	Tænk en gang	Beklædning eller genstand	Bemærkning. Kun i punktform. Læs en bedre forklaring på Vildmarksbassen.dk	Krydsmateriel
		Beklædning		
1		Vandrestøvler	Alternativt vandresko – se forklaring på vildmarksbassen.dk	
1		Reservefodtøj	Lette hurtigttørrende sko, glogs eller trekkingsandaler	
1-2	?	Tykke sokker	Ved 2 sokker koncept	
3	?	Tynde strømper	Ved 2 sokker koncept	
2	?	Vandresokker	Enkelt sok koncept – Tag enten denne eller 2 sokker konceptet	
1		Vildmarksbukser	Bukserne skal være lette og behagelige, hurtigttørrende, rimelig vindtætte og gerne smudsafvisende.	
1	?	Shorts	Kan supplere badebukser	1
2-4		Underbukser	Regn med 2-3 par per uge i fjeldet.	
1-2		T-shirts	Gerne af uld eller bomuld	
1-2	?	Skovmandsskjorter	Typisk i bomuld. Eventuelt 1 per uge i fjeldet	
1	?	Uniformsskjorte	Hvis spejdergruppen er på tur	
1		Halsklud/buff	Det kan let være køligt i sommerfjeldet	
1		Strikhue	Det kan let være køligt i sommerfjeldet	
1		Hat med skygge	Bøllehat eller Boonie (patruljehat).	
1		Vind eller skaljakke	Uden foer. En tæt skaljakke kan erstatte regnjakke	2
1		Fleecejakke/Sweater	Fleece eller uld. Thats the question	
1	?	Badebukser/bikini	Løbeshorts kan bruges	1
1		Regnbukser	Skalbukser kan også være ekstra bukser	
1		Regnjakke	Kan erstattes af skaljakke, og/eller poncho	2
		Pose og sæk		
1		Rygsæk	Mindst 65 ltr	
1		Sovepose m. hylster	Gerne kompressionshylster	
1	?	Lagenpose	Beskytter og kan gøre soveposen varmere.	
1		Liggeunderlag	Mindst 3 sæsoners. R værdi >4	
1		Rygsæk overtræk	Rygsækkens regntøj. Skal passe og ikke flapre.	
		Toiletgrej		
1		Tandbørste	Mundhygiejne er vigtig	
1		Tandpasta	Gerne fælles	

Personlige pakkeliste - for vandringer op til 2 ugers varighed.

1		Shampoo	Nedbrydelig – kun i de mængder du skal bruge	
1	?	Kam/børste	Gerne fælles	
1		Håndklæde	Lille rejsehåndklæde, viskestykke eller stofble	
x	?	Hygiejnebind	Husk poser til brugte bind. Læs uddybende bemærkninger på vildmarksbassen.dk	
		Praktiske småting		
1		Lille kniv/lommekniv	En lille schweizerkniv model er fint	
1		Ske	Ala spork – Eller en mini grydeske i tefal	
1		Mug	Spiseredskab og meget andet	
1	?	Foldekop	God at have, men også til at undvære	
1		Vandflaske	Lette flasker fra drikkevand er at foretrække	
1		Solbrille	Solen kan let være meget stærk i fjeldet	
x	?	Kontanter	Gode at have ved en fjeldstation	
6-8		Plastposer	Kan bruges til lidt af hvert	
1		Myggebalsam/olie	Gerne med indhold af Deet	
1		Myggenet	Gerne så rummelig at det kan sidde over hatten	
1		Toiletpapir	Pakket i pose med tændstikker	
1		Imprægnering til vandrestøvler	Dine støvler skal plejes og være tætte på en fjeldtur.	
1	?	Vandrestav	Dit tredje ben ved vandring i terræn	
1	?	Siddeunderlag	Isolerer og polstrer når du holder pause	
		Sikkerheds udstyr		
1		Kort	Sikkerhedskort i papirformat	
1		Kompas	Samme gradantal 360/400 på hele teltholdet	
1		Trille/redningsfløjte	Fløjten høres bedre end råb på hjælp	
1		Sygesikringsbevis blå	Husk at bestille i god tid før afrejse	
1		Ulykkes/rejse forsikring	Essentielt ved skader – En helikoptertur kan blive en dyr fornøjelse	
1		Støttebind/let elastikbind	Til forstuvninger og lignende	
1		Kompresforbinding	Til akutte situationer med slag eller åben brud	
1		Rulle englehud	Plaster som kan bruges til lidt af hvert.	
1	?	Zink eller tjæresalve	Lille tube til skarvsår	
1	?	Babypudder	Lille bønne – holder fødderne friske og lindrer skarvsår i skridtet	
1		Solcreme	Ikke for stor tube på mindst faktor 50	
1	?	Læbebomade	Hindrer læberne i at tørre ud i den tørre luft	
1		Nødproviant	Alle skal have noget proviant der let kan spises	
1		Tændstikker	Pakket vandtæt	
x	?	Personlig medicin	Husk at sætte holdets samaritter ind i det	
		Andre småting		
1		Lygte/pandelampe	Så lille og let som muligt	
1	?	Fotoudstyr	Mobil eller kamera	
1		Blyant/kuglepen	Til besked i en nødsituation	
1		Papir/dagbog	Om ikke andet, så noter i en nødsituation	
x	?	Mini spil	Små letvægts spil	
1	?	Sangbog/sanghæfte	Det er hyggeligt ved trangiaets skær	