

## **Pakkeliste, weekendtur i telt incl. mad/vand.**

Vores rygsække vejede på sidste tur, incl. mad og vand ca. 14 kg (Ida's lidt mere en Torbens 😊). Begge rygsække er 44 L, og udstyret kunne lige akkurat være inden i. Hvis der sættes noget fast udenpå, så skal man passe på, at det sidder så fast, at det ikke banker frem og tilbage på rygsækken.

Nedenstående skal selvfølgelig tilpasses vejruddigten.

Overnatning og lejrudstyr:

- Telt
- Sovepose (3 sæsoners til denne årstid)
- Liggeunderlag
- Evt. lagenpose
- Pandelampe

Beklædning:

- Vind og vandtæt jakke og bukser
- Tynd fleece el.lign. som varmt mellemlag
- Vandrebukser (evt. shorts)  
(Evt. lange uldunderbukser. Hvis vandrebukserne bliver våde, kan man altid klare den med uldunderbukser og regnbukser)
- 2 uldundertrøjer/t-shirts (evt. også en langærmet). Der skal hele tiden være en tør at tage på.
- 2-3 par sokker (uld).  
(Man skal kunne skifte, så de hele tiden er tørre for at undgå vabler)
- Hue/buff/handsker
- Kasket/solhat/solbriller
- Overvej hvad du vil sove i

Hygiejne:

- Toiletpapir og desinficerende gel/servietter
- Personlige toiletsager (tandbørste, tandpasta, sæbe, håndklæde, solcreme, myggebalsam)
- Evt. vådservietter (gode til "alt muligt")

Køkkengrej:

- Kogegrej
- Tændstikker/optændingsblokke
- Spisegrej (kop, bestik, tallerken)
- Opvaskesvamp og opvaskemiddel (vi har noget, men plejer ikke at bruge det)
- Evt. vandfilter (Ida og Torben har et med + et ekstra filter)
- Drikkedunk/væskeblære til rygsækken
- Pose til skrald

Mad og drikke:

Obs: maden er virkelig et sted, som kan få vægten til at stige betydeligt. Men man skal veje det op mod den generelle komfort og turoplevelse.

Medbring: 2 x aftensmad, 2xfrokost, 2xmorgenmad

- To frysetørrede retter til aftensmad
- Havregryn/müesli/havregrød
- Frokost:
  - Knækbrød/tortillas/pumpernikkel-brød – vi har bare rugbrød med
  - Forslag til pålæg: Spegepølse, konserver eller fx tun/makrel på pose, honning, tørret skinke, figenpålæg, pålægschokolade (og så kan man jo prøve om man kan få plads til lidt grønt: skoleagurk, snackpeber ect.)
- Snacks: f.eks. müeslibarer, nøddeblanding, chokolade, energibarar el. slik
- Og så fylder vi altid en sodavandsflaske med rødvin, så man lige kan få et enkelt glas ved bålet
- Kaffe/tebreve

Diverse praktisk udstyr:

- Basal førstehjælpetaske (Ida har med)
- Compeed el. anden vabel behandling
- Kort og kompas (Torben har styr på turen) – så kan udelades.
- Regnslag til rygsækken

Og så er der nogle forslag til ting, der er rare at have, men som man godt kan undvære:

- Pausejakke (fleece, uld el. dun)
- Vandrestave
- Lette sko til lejren
- Siddepude
- Powerbank
- Ørepropper

Og så er man vist også oppe på de 14 kg 😊