

Indhold

Forord	2
Rygsæk	2
Telt	3
Støvler	4
Sovepose	4
Liggeunderlag	4
Beklædning.....	4
Jakke og regnbuks (ydrelag)	4
Bukser og trøjer (mellemlag)	4
Undertøj og strømper (inderlag).....	4
Hue og handsker	5
Toilet/hygiejne	5
Tandbørste	5
Tandpasta	5
Håndsprit/gel.....	5
Flydende sæbe (miljøvenligt)	5
Toiletpapir	5
Letvægtshåndklæde.....	5
Køkkengrej/vand.....	5
Vandbeholder/blære.....	5
Vandrens	5
Kogegrej.....	5
Kop	5
Ske.....	5
Kniv.....	6
Skuresvamp	6
Lille klud.....	6
Stormtændstikker inkl. beholder som backup.....	6
Lighter	6
Mad/Proviant.....	6
Førstehjælp	6

Vabelplaster.....	6
Medicin.....	6
Nødføjte.....	6
Forbinding.....	6
Pincet.....	6
Diverse	7
Kamera inkl. vandtæt kamerapose	7
Vandrekort inkl. vandtæt kortpose.....	7
Kompas.....	7
Blyant	7
Gaffatape.....	7
Sav (wire).....	7
Stearinlys (halvt)	7
Pandelampe.....	7
Solcreme.....	7
Vandtætte pakkeposer.....	7
Blyant og Kinabog	7

Forord

Dette er en komplet pakkeliste af det mest essentielle til vandreturen.

Husk at en godt pakket rygsæk, er en mini udgave af de dit hjem når du er på tur. Det er med udgangspunkt i dette, at du skal se indholdsfortegnelsen.

Pakkelisten er forfattet af Oskar Verdoner Møller, tidligere Marinekonstabel og vandre med reference til forskellige eksperter på området for Vandreshoppen.dk. Har du tilføjelser og/eller ændringer er du velkommen til at skrive til kundeservice@vandreshoppen.dk.

Rygsæk

Den gode rygsæk opfylder dit personlige behov for en rygsæk. Som tommelfingerregel bør du ikke pakke mere end 20 % af din kropsvægt totalt set, dette for at minimere risikoen for langvarige skader herunder slidtage af knæ, skuldre, hofter m.m.

Det anbefales derfor at kvinder benytter en rygsæk på 55-65 liter og mænd 60-70 liter. Vi har en tendens til at fylde vores rygsæk, derfor hvis rygsækken har for mange liter, pakker vi ofte enten for mange kilo eller

unødvendigt "ekstra" udstyr. Omvendt set, hvis rygsækken har for få liter, kan vi ikke få plads til det nødvendige.

Komfort er et nøgleord! Rygsækken skal sidde godt og fordele vægten mellem dine hofter og skuldre. Det er f.eks. dejligt at rygsækken sidder hvor den skal og samtidig giver plads til vindcirkulation omkring ryggen, så din ryg kan ånde – også når det er varmt.

Traditionelt set, har rygsække været lavet med metalskinner i ryggen og selvom mange gode nye rygsække er foruden, er det stadigvæk en god ide at kigge efter disse, da de er med til at afstive og sikre rygstøtten bliver hvor den skal.

Hvad størrelse skal jeg vælge?

Du skal vælge en rygsæk der passer i længden. Dvs. du skal måle længden af din ryg fra hoften og op til sidste hvirvel i nakken.

Telt

Når det er tid til at slå lejr efter en lang dags vandring, er det ikke ligegyldigt hvad du har båret med dig. Først og fremmest er det dog værd at tænke over følgende:

Er det at sove i telt overhovedet noget for mig? Hvis nej, kan du spare både kilo, plads og penge på dit basisudstyr. Det at vandre er noget der skal være sjovt, og hvis camping aldrig har sagt dig noget, er der rigtig mange alternativer som f.eks. hytte, bed&breakfast, shelter, rytterstuer og mange flere. Der er selvsagt mange fordele og ulemper, men groft sagt er det svært at komme udenom et telt hvis du sukker efter lidt vildmandsnatur og væk fra civilisationen.

Er du derimod frisk på en tur i telt, så findes der rigtig mange gode til en fornuftig startpris. Det er vigtigt at du tænker over følgende inden du køber et telt:

- A. Hvad er mit behov? – kan jeg evt. låne mig til et telt som en start.
- B. Hvor mange skal vi afsted? – er det bare mig selv, mig selv og min kæreste, eller mig og to venner.
- C. Hvor vil jeg bruge det? – regner det meget, stormer det mere end i Danmark osv.

Hovedreglen er, at du skal have fokus på vægten da du jo selv skal bære dit hjem. Jo flere I skal afsted, jo flere er I til at dele den samlede vægt. F.eks. skal I 3 afsted, så vælg et telt I alle kan være i kontra 3 enkeltmandstelte – det sænker den samlede vægt. Det kan i øvrigt siges om kogegrejet også.

Et telt som **Helix 200** er et godt udgangspunkt for en 2-mandstur. Med en lav vægt på 1,9 kg, lille pakkestørrelse og kan klare mindst 6000 millimeter regn er det et solidt starttelt og sluttelt.

Pris og kvalitet følges som regel ad, når vi taler vandretelte, men det er ikke et must at du investerer over 2000 kr. i dit første telt.

Støvler

Støvlerne er selvsagt noget af det vigtigste – der findes dog mennesker udenfor Danmark der gennem århundreder har gået marathondistancer på deres bare fødder, men lad os bare sige vi bruge støvler pga. klimaet i vores nordlige del af verden.

Du skal grundlæggende sørge for 2 ting når du køber støvler: 1. De skal sidde godt på dig, altså være behagelige at have på og 2. De skal støtte dine ankler, så når du vrikker rundt er risikoen for en forstuvning markant mindre.

Det er derudover vigtigt at støvlerne anbefales til det terræn du hovedsageligt skal gå på. Der er stor forskel, ligesom der er stor forskel på prisen. *Et par gode støvler behøver ikke koste mere end 1000-1500 kr.!*

Sovepose

Ups, her mangler vist noget? Nej, det er helt bevidst. Der er ikke et enkelt svar til soveposen. Blot skal den passe til sæsonen. Det er usmart at have en varm sovepose om sommeren, men til gengæld er det rart om vinteren.

Liggeunderlag

Der er 2 ting du skal være opmærksom på: vægt og pakkestørrelse kontra komfort.

De selvoppustelige giver god komfort og fylder lidt, men vejer typisk mere end de traditionelle "ikke-oppustelige".

Beklædning

Beklædningen tager udgangspunkt i tre lag; inderlaget, mellemlaget og det ydre lag. Det vigtigste er at huske, hvor skal du hen? Altså hvilket klima kan du komme ud for – regn, tørke, sne osv. Husk det er forskelligt fra vandretur til vandretur og fra årstid til årstid.

Jakke og regnbuks (ydrelag)

En såkaldt skaljakke og regnbukser der kan klare en regnbyge, og samtidig er til at ånde i.

Bukser og trøjer (mellemlag)

Et par vandrebukser og en god uldtrøje. Uldtrøjen er god da den vejer meget lidt, er åndbar og kan bruges som hovedpude. Eneste minus er, at den suger vand, derfor er det vigtigt at det ydre lag er vandtæt. Alternativt kan en fleecetrøje bruges. 1-2 T-shirts.

Undertøj og strømper (inderlag)

Underbukser uden søm. Underbukser med for mange syninger har det med at "gnave" i inderlåret, hvilket kan resultere i åbne sår. Er det koldt om dagen eller natten, er det en god idé med ski undertøj. Et par rigtig gode vandresokker med ankelstøtte er uundværligt – uldsokker kan ikke anbefales, da de suger vand for let.

Hue og handsker

Toilet/hygiejne

Tandbørste

Køb evt. en minitandbørste eller skær skæftet af en normal tandbørste for at sænke vægten.

Tandpasta

Tag den mængde med du skal bruge. Køb en lille tube til 2-5 kr.

Håndsprit/gel

Efter hvert toiletbesøg er det vigtigt at spritte, for at undgå uønskede bakterier da der kan være langt til et hospital. Det kan ikke erstatte sæbe, men det slår som sagt bakterierne ihjel. Lille tube.

Flydende sæbe (miljøvenligt)

Kan bruges til såvel håndvask som opvask. Lille tube.

Toiletpapir

For at nedbringe vægt og pakkestørrelse, kan paprullen fjernes.

Letvægtshåndklæde

Køkkengrej/vand

Vandbeholder/blære

Pak 2-3 liter vand og fyld op undervejs. Én "stor" vandblære og en mindre letvægtsdrikkedunk (foldeflaske) som backup.

Vandrens

Så du altid kan få rent vand uanset hvor du er. Der findes både tabletter, flydende vandrens og apparater. Tabletter eller flydende vandrens vejer mindst og er praktisk, men giver vandet en grim bismag.

Kogegrej

Et godt Trangia stormkøkken er uundværligt. Jo flere I er af sted, jo flere er I til at dele vægten. Stormkøkkenet indeholder gryde, pande og stormsikker optænding. Gas er at foretrække, da det er lettere end sprit og billigere end diverse hybridløsninger.

Kop

Kan være en foldekop da de fylder mindre. Til gengæld er en solid letvægtskop i aluminium mere praktisk

Ske

20-25cm lang ske, der både kan bruges til at spise direkte af gryden eller af poser med frysetørret mad tilsat kogende vand. Gaffel er overflødig vægt.

Komplet pakkeliste til vandring

Kniv

Her bruges den "spejderkniv" der også er en del af førstehjælpsgrejet. Husk at spritte før brug til madlavning og overhold våbenloven.

Skuresvamp

Gerne ståluld.

Lille klud

Stormtændstikker inkl. beholder som backup

Lighter

Mad/Proviant

Energibarer

Frysetørret mad

Førstehjælp

Der findes mange meninger og mange tykke bøger om hvad der skal med som førstehjælp, dette er blot vejledende og ikke en fyldestgørende førstehjælpsliste.

Vabelplaster

Medicin

Før indtagelse af nogen former for medicin, spørg læge eller apotek. Dette er en vejledning og det er kun lægen der kan give en rådgivning der passer til din fysiske og psykiske tilstand.

Smertestillende

Såsom Paracetamol mod almindelige smerter og hovedpine. Læs indlægsseddel eller spørg læge.

Tarminfektion

F.eks. Immodium mod akut diarré. Læs indlægsseddel eller spørg læge.

Antibiotikum

Tetracyclin mod generelle infektioner. Læs indlægsseddel eller spørg læge.

Nødflojte

Moderne rygsække som f.eks. Sherpa 65 kommer med indbygget nødflojte.

Forbinding

Pincet

Mod tæger osv.

Diverse

Kamera inkl. vandtæt kamerapose

Vandrekort inkl. vandtæt kortpose.

Kompas

Blyant

Gaffatape

Til reparation af såvel telt som liggeunderlag.

Sav (wire)

En Wiresav fylder og vejer meget lidt, men er effektiv. Hvis du undlader telt og bygger med træ og pressening bør du købe en lidt tungere sav med fastskæfte.

Stearinlys (halvt)

Et stearinlys skåret midtover kan bruges til at tænde bål.

Pandelampe

Solcreme

Vandtætte pakkeposer

Blyant og Kinabog