

REDNINGSVEJEN:

Sovegrej:

3 sæson sovepose fiber

Varmt og slidstærkt oppusteligt liggeunderlag

1 pers telt

Spisegrej + mad:

Jetboil

1 lille gryde

plastik spisegrej (dyb skål, kop, spork, "bøtte", skærebræt)

5 x frysetørret aftensmad

bønne paste (hjemmelavet)

1 pakke knækbrød

1 lille spegepølse

drikkedunk

camelbak a' 2 liter

en pose med nødder og tørrede bær

mørk chokolade

proteinbar x 4

1 pose bolcher

Tøj:

1 sæt vandretøj:

zipoff bukser i tyndt stof

tynd uld trøje

alm. t-shirt

sports bh

en slags billig udgave af sport trusser

1 par indersokker - vandringsmodel

1 par ydersokker (tynd uld) - vandringsmodel

1 sæt lejrtoj:

Varm trøje - uld

varm langærmet t-shirt - uld

uldne tykke leggings

tykke uld sokker

i alt 3 par trusser

i alt 2 par sports bh

Overtøj:

regnjakke

regnbukser

regnslag

stort men tyndt tørklæde (til halsen + afdækning af shelter åbninger)

Sko:

- 1 par solide læder vandrestøvler
- 1 par vandresandaler

Toilet grej:

- 1 rulle wc papir
- 1 lille pakke vådservietter
- 1 tandbørste
- 1 tandpasta
- 1 spejl
- 1 stks first aid kit med diverse plastre m.m.
- alnok piller
- p piller
- treo brusetabletter
- solcreme

Diverse:

- oppustelig og vandtæt solcelle lampe til lejren
- dagbog
- et par kuglepenne
- vandrestave
- vandrerygsæk specielt til kvinder, 65 liter
- solbriller
- udskrevne kort og beskrivelser af ruten
- mobiltelefon
- 2 x power banks
- oplader til mobil
- pandelampe

HÆRVEJEN:

Sovegrej:

- 3 sæson sovepose fiber
- Varmt og slidstærkt oppusteligt liggeunderlag
- 1 pers telt

Spisegrej + mad:

- Jetboil
- 1 lille gryde
- plastik spisegrej (dyb skål, kop, spork, "bøtte", skærebræt)
- Løbende indkøb fx: knor pastaretter, grønt, frugt, knækbrød, makrel guf, spegepølser, nødder, chokolade, knas og guf, lidt øl / vin
- drikkedunk
- camelbak a' 2 liter

Tøj:

1 sæt vandretøj:

zipoff bukser i tyndt stof

tynd uld trøje

alm. t-shirt

sports bh

en slags billig udgave af sport trusser

1 par indersokker - vandringsmodel

1 par ydersokker (tynd uld) - vandringsmodel

1 sæt lejrtoj:

Varm trøje - uld

varm langærmet t-shirt - uld

uldne tykke leggings

tykke uld sokker

i alt 3 par trusser

i alt 2 par sports bh

i alt tre par vandresokker

i alt to par indersokker

Overtøj:

regnjakke

regnbukser

regnslag

stort men tyndt tørklæde (til halsen + afdækning af shelter åbninger)

hue

Sko:

1 par solide læder vandrestøvler

1 par vandresandaler

Toilet grej:

1 rulle wc papir

1 lille pakke vådservietter

1 tandbørste

1 tandpasta

1 spejl

1 stks first aid kit med diverse plastre m.m.

alnok piller

p piller

treo brusetabletter

solcreme

Diverse:

oppustelig og vandtæt solcelle lampe til lejren
dagbog
et par kuglepenne
vandrestave
vanderygsæk specielt til kvinder, 65 liter
solbriller
udskrevne kort og beskrivelser af ruten
mobiltelefon
2 x power banks
oplader til mobil
pandelampe
en bog noget af vejen..
hæklekit

GENDARMSTIEN:

Sovegrej:

3 sæson sovepose dun
Varmt og slidstærkt oppusteligt liggeunderlag
silkelagenpose
1 pers telt

Spisegrej + mad:

gasbrænder
1 lille gryde
plastik spisegrej (dyb skål, kop, spork, "bøtte", skærebræt)
Løbende indkøb fx: knor pastaretter, grønt, frugt, knækbrød, makrel guf, spegepølser,
nødder, chokolade, knas og guf, lidt øl / vin
drikkedunk
camelbak a' 2 liter

Tøj:

1 sæt vandretøj:
zipoff bukser i tyndt stof
tynd uld trøje
alm. t-shirt
sports bh
en slags billig udgave af sport trusser
1 par indersokker - vandringsmodel
1 par ydersokker (tynd uld) - vandringsmodel

1 sæt lejrtoj:

Varm trøje - uld
varm langærmet t-shirt - uld
uldne tykke leggings

tykke uld sokker
i alt 3 par trusser
i alt 2 par sports bh
i alt tre par vandresokker
i alt to par indersokker

Overtøj:
regnjakke
regnbukser
regnslag
stort men tyndt tørklæde (til halsen + afdækning af shelter åbninger)
hue
tynde uldhandsker

Sko:
1 par solide læder vandrestøvler
1 par vandresandaler

Toilet grej:
1 rulle wc papir
1 lille pakke vådservietter
1 tandbørste
1 tandpasta
1 spejl
1 stks first aid kit med diverse plastre m.m.
alnok piller
p piller
treo brusetabletter
solcreme

Diverse:
oppustelig og vandtæt solcelle lampe til lejren
dagbog
et par kuglepenne
vandrestave
vandrygsæk specielt til kvinder, 65 liter
solbriller
udskrevne kort og beskrivelser af ruten
mobiltelefon
1 x power banks
oplader til mobil
pandelampe

ØHAVSSTIEN:

Ca. det samme som Gendarmstien, nu var vi bare to om at slæbe ;)