

Vejledning:

Vejledningen finder du yderst til højre på pakkelisten, og den består af praktiske oplysninger og kommentarer til den enkelte genstand på listen. Med vejledningen forsøges der, at give nogle informationer om, hvorfor netop den genstand er vigtig at have med. Samtidig gør vejledningen det lettere at overskue pakkelisten, når den bruges som tjekliste ved pakning. Genstande, som man skal medbringe, er skrevet med almindelig skrift på pakkelisten, mens *genstande skrevet med kursiv er efter eget valg*.

Posesystemet:

Det anbefales at komme sine ting i pakposer. Fordelene ved at bruge pakposer er først og fremmest, at det bliver lettere at holde styr på stumperne. Af hensyn til holdbarhed og vægt er lette nylonposer gode, men almindelige plastikposer kan også bruges.

Hvis der pakkes, som beskrevet i pakkelisten, ligger tingene på en måde, så alt det, der skal bruges i løbet af en dag, er let tilgængeligt. De ting, der skal bruges sammen ligger sammen. F.eks. ligger håndklædet i vadeposen, så ikke både toiletposen og vadeposen skal findes frem ved et vad. Herved spares der tid og energi i løbet af dagen.

Vægt:

Hvert et gram tæller! Det jo er én selv, der skal bære på det hele, må rygsækken ikke nogen omstændigheder vejer mere end 20 kg. Tøj/udstyr der står under "altid på sig" og "på", regnes ikke med, men det gør fællesudstyr og forplejning.

Det anbefales at ingen på noget tidspunkt i sin rygsæk bærer mere end 1/3 af sin personvægt. Det optimale er at rygsækken højst vejer 1/4 af din personvægt. Det er derfor strengt forbudt at medbringe unødvendige fornødenheder såsom slik og sodavand. Din aktuelle personvægt er uden tøj.

En lille pose med navn uden på (max. vægt: 750 g) med 1 par underbukser, 1 stk. t-shirt, 1 par strømper og uniform kan afleveres til Lapgruppen inden vi springer af toget. TL afleveres samlet.

Nr.:	Genstand	Placering	Vægt	Kommentar
	Sikkerhed	Altid på sig		Er helt basale ting for at kunne overleve i fjeldet, hvis noget går galt
1	Fløjte	Snor om halsen		Tilkalde hjælp
2	Sygesikringsbevis	Lomme		ID, gerne kopi i toiletposen
3	Lommekniv	Lomme		Lommekniv = let, - under rejsen i rygsæk!
4	Tændstikker	Lomme		Vandtæt pakket
5	Blyant	Lomme		Kuglepenne går for let i stykker
	Påklædning	På sig		Ved afgang
6	1 par tynde strømper	På		Evt. svedtransporterende – ikke bomuld, da det holder på fugten. Våde fødder = kolde fødder
7	1 par sokker	På		Helst uld, - isolerer selvom det er vådt
8	1 par underbukser	På		Evt. svedtransporterne
9	1 stk. undertrøje	På		Svedtransp. kort/lange ærmer
10	1 par vandrestøvler	På		Kraftige med god ankelstøtte
11	1 par lange bukser	På		Vindtætte, hurtigttørrende materiale Ikke cowboybukser!
12	1 bælte	På		De fyldte lommer gør bukserne tunge
13	1 stk. tynd bluse/skjorte	På		Alt efter vejret/erstatte uniform senere
14	Spejderuniform	På	500	Vi rejser i spejderuniform, som afleveres til Lapgruppen inden vi stå af toget
15	1 stk. spejdertørklæde	På		Gruppens eller Troppens tørklæde
16	1 stk. skaljakke	På		Vind- og vandtæt
17	1 stk. kasket/hat	På		Mod sol/regn
18	Desinficerende gele	På		Til brug efter toiletbesøg/inden mad
19	<i>Evt. 1 stk. jakke/anorak</i>			<i>Alt efter vejr. Evt. tynd vindtæt løbejakke</i>
		Vægt i alt:		Vægt overføres ikke til næste side

Troppens pakkeliste i Fjeldet – Personligt udstyr

Nr.:	Genstand	Placering	Vægt	Kommentar
20	Rygsæk			60-80 liters
21	Hue	Let tilgængeligt		Evt. vindtæt. Skal dække ørerne
22	Buff/halstørklæde	Let tilgængeligt		Buff kan også bruges som hue
23	Handsker (tynde)	Let tilgængeligt		Evt. vandtætte – som min. vindtætte eller af et materiale, der beholder sin isolerende evne, selvom det bliver vådt
24	Pausertrøje	Let tilgængeligt		Fleece/tyk uldtrøje/dunjakke
25	Skalbukser	Let tilgængeligt		Vind- og vandtæt
26	1 par lange underbukser	Let tilgængeligt		Svedtransportende, uld eller kunststof
27	Drikkedunk/drikkesystem	Let tilgængeligt		Gerne stor åbning, lettere at fylde
28	Rygsækovertræk	Let tilgængeligt		Ingen rygsække er 100% vandtætte
29	<i>Evt. 1 par gamacher</i>	<i>Let tilgængeligt</i>		<i>Valgfrit</i>
30	<i>Evt. 1 stk. myggenet</i>	<i>Let tilgængelig</i>		<i>Valgfrit, til hovedet</i>
31	Pausepose	Let tilgængeligt		Lille taske/pose
32	Mug (lille eller stor)	Pausepose		Drikke/spise af, evt. både lille og stor
33	Ske, spork eller long spoon	Pausepose		Anbefales: Titanium Long Spoon
34	Middagsmaden	Pausepose		Maden til dagen ligges i pauseposen
35	Solbriller	Pausepose		Pakkes så de ikke går i stykker
36	1 stk. læbepomade	Pausepose		Vejr og vind giver let tørre læber
37	1 stk. lille håndcreme	Pausepose		Modvirke udtørring og revner
38	1 stk. solcreme	Pausepose		Lille med høj faktor
40	Førstehjælpstaske	Let tilgængeligt		Personligt. Vandtæt pakket
41	Personlig medicin	Førstehjælpstaske		Husk at informere turlederen
42	Vabelplaster	Førstehjælpstaske		Sjovt nok til vabler ☺
43	Almindeligt plaster	Førstehjælpstaske		Div. str. , små skader/rifter: bruges egne
44	Reparationspose	Let tilgængeligt		Personligt. Vandtæt pakket
45	2 stk. synåle	Reparationspose		Bruges f.eks. også til at fjerne splinter
46	Kraftig sytråd	Reparationspose		Ca. 5 m. Gerne "kinesertråd" til div. rep.
47	4 stk. sikkerhedsnåle	Reparationspose		
48	2 stk. knapper	Reparationspose		Til f.eks. bukser el. skjorter
49	2 mm snor	Reparationspose		Ca. 5 m bl.a. til snørebånd el. reparation
50	Vadepose	Let tilgængeligt		Personligt. Vandtæt pakket
51	1 par vadesko	Vadepose		Sandaler eller kondisko
52	1 stk. håndklæde	Vadepose		Hurtigtørrende eller stofble
53	2 stk. affaldsposer	Vadepose		Til eventuelt vådt tøj
54	Tøjpose	I rygsæk		Personligt. Vandtæt pakket
55	2 par tynde strømper	Tøjpose		Evt. svedtransporterende
56	2 par sokker	Tøjpose		Helst uld
57	2 par underbukser	Tøjpose		Evt. svedtransp. Evt. med vindtæt front
58	1 stk. undertrøje	Tøjpose		Svedtransportende. Evt. lange ærmer
59	1 stk. tynd bluse	Tøjpose		Fleece/uld/mikrofiber
60	2 stk. t-shirt	Tøjpose		Svedtransporterende
61	1 stk. lange skifte bukser	Tøjpose		Ikke cowboybukser
62	Toiletpose	I rygsæk		Personligt. Vandtæt pakket
63	Tandbørste	Toiletpose		Helt almindelig, ikke el-tandbørste!
64	Tandpasta	Toiletpose		Gerne lille tube
65	Sæbe	Toiletpose		Evt. små sæbeblade til engangsbrug
66	<i>Hygiejnebind/trusseindlæg</i>	<i>Toiletpose</i>		<i>Til pigerne!</i>
67	<i>Briller/kontaktlinser</i>	<i>Toiletpose</i>		<i>Kun såfremt du er bærer heraf</i>
70	Sovepose (vandtæt pose)	I rygsæk		Komfort. temp. ca. 0°C som minimum
71	Liggeunderlag	I eller på rygsæk		Skumunderlag eller oppusteligt
80	Proviant	I rygsæk		Udleveres/særskilt pakkeliste
90	Fællesudstyr	I rygsæk		Udleveres/særskilt pakkeliste
		Vægt i alt:		