

FRILUFTSLAND PAKKELISTE



Godt udstyr, bedre oplevelser

Friluftsland

VANDRING. DAGSTUR

PÅ KROPPEN

Overkroppen

- ☐ 1 tynd T-shirt eller skjorte. Uld eller syntetisk
- ☐ 1 tyndt mellemlag. Uld eller syntetisk
- ☐ 1 tynd, let softshell

Benene

- ☐ 1 par underbukser. Uld eller syntetisk
- ☐ 1 par gode vandrebukser – evt. med zip off-ben.

Fødderne

- ☐ 1 par gode vandresokker i passende tykkelse. Vi anbefaler uldsokker.
- ☐ (1 par helt tynde indersokker, hvis man har problemer med vabler)
- ☐ 1 par gode vandrestøvler, -sko eller -sandaler, alt efter vejr, terræn og præference.

På ryggen

- ☐ 1 rygsæk. 20-40 liter – gerne med regnslag

I RYGSÆKKEN

Diverse

- ☐ Kort, kompas og evt. guidebog til området. Kort gerne i vandtæt kortlomme.
- ☐ 1 førstehjælpssæt
- ☐ 1 lille reparationssæt – f.eks. lommekniv/multitool, gaffatape, rebsnor og sysæt.
- ☐ Solbriller og solcreme
- ☐ Toiletpapir og håndsprit – gerne pakket vandtæt
- ☐ (1 pandelampe)
- ☐ 1 drikkeflaske eller drikkesystem
- ☐ (1 termokande)
- ☐ Mad og drikke. Mængde tilpasses efter turens længde og mulighed for at finde vand undervejs.

Ekstra tøj

- ☐ 1 let skaljakke
- ☐ 1 par lette skalbukser
- ☐ (1 let dun- eller fiberjakke til pauser. Anbefales til næsten alle ture!)
- ☐ (1 par lange underbukser – alt efter vejrudsigt)
- ☐ (1 kasket eller solhat i varmt vejr)
- ☐ (1 tynd hue, 1 halsedisse og 1 par tynde handsker – alt efter vejrudsigt)
- ☐ (1 par ekstra sokker)
- ☐ (1 sæt badetøj og et let, hurtigtørrende håndklæde)