



3 dage - Fjældræv Classic Danmark

Med i en 65 L rygsækken

Overnatning

- ☐ Telt (Letvægt)
- ☐ 2-sæsons sovepose (5-10 grader)
- ☐ Liggeunderlag
- ☐ Lagenpose (inderpose til soveposen)
- ☐ Pandelampe/Lommelygte (+ ekstra batterier)
- ☐ evt. hovedpude
- ☐ evt. tøj til at sove i.
- ☐

MADLAVNING

- ☐ Gasbrænder til vand
- ☐ Gas
- ☐ Tændstikker / tænd stål
- ☐ Spisegrej (MUG & bestik)

- ☐ min. 1L vandflaske

- ☐ Viskestykker

☐

Fodtøj

- ☐ Et par Uld sokker pr. dag (gerne +80% merinould)
- ☐ Et par sko/sandaler (når fødderne, skal have en pause)
- ☐

Tøj

- ☐ Et par underbukser pr. dag (gerne +80% merinould)
- ☐ En T-shirt
- ☐ evt. Regn-/skalbukser
- ☐

Toiletting

- ☐ Tandbørste & Tandpasta

- ☐ evt. Medicin

☐

Andet

- ☐ 1.Hjælp gear
- ☐ Vabelplaster
- ☐ Elektrolytter Tabletter
- ☐ Telefon & Power bank
- ☐ Solcreme og Mugge balsam
- ☐ Multi-tool (Kniv)
- ☐ evt. Siddeunderlag
- ☐ evt. Håndklæde
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

På kroppen

- ☐ Gode Vandre Sko/ Støvler – (Vandafvisende)

- ☐ Et par Uld sokker (uden syninger)

Kan evt. prøve en tynd uldstrømpe, inderst, og tyk uldstrømpe, yderst.

Ved den rette balance/tykkelse mindskes vabler

- ☐ Vandrebukser, (ideelt et par med aftagelige bukseben, da det kan blive varmt på ruten - IKKE cowboybukser)

Inderlag

- ☐ En T-shirt og /eller en langærmet trøje (svedtrasporterende)

Mellemlag

- ☐ Fleece (dunvest)

Ydrerlag

- ☐ Skal-jakke (vindjakke)

☐

- ☐ Solbriller

- ☐ Kasket / Solhat

- ☐ Spejder tørklæde

- ☐ Evt. Vandrestave

☐

Ekstra

- ☐ Spillekort / spil (Letvægt)

☐

☐

☐

☐

NICE TO HAVE

- ☐ "Camelback" 2L (vandblære)

Vandet ligger koldt, tæt på ryggen, og er nemt tilgængeligt.

- ☐ Vandrestave

Giver støtte og stabilitet, specielt ned af bakke

Fjerner væske fra hænderne, (ingen tykke fingre)

"Massere" nakkemusklene (mindre hovedpine)

Vigtigt!

ALT udstyr, SKAL kunne bæres i EN rygsæk

Husk 3 lags princippet

Inderlag - Svedtransporterende lag

Mellemlaget - Isolerende lag

Ydremlaget - Vind og vand isolerende lag

Tænk over hvad du har brug for.

Reducer det du skal bære på.

Læg alt ud på gulvet

Tag 1/3 af væk

Hvad må rygsækken veje?

En tommelfingerregel er at rygsækken må veje

10-20% af hvad personen, der skal bære rygsækken, vejer.

En 10-15 kg rygsæk bliver, meget tyng efter 10-20 km vandring.

Vask ALTID "NYE" Uldstrømper, før de tages i brug!