

Pakkeliste Sommerleir – del 1

Personlig utstyr – til sekken- veiledende

- ☐ God sekk. Pass på at den er riktig innstilt. Ingenting skal dingle løst. *Max 30% belastning i forhold til kroppsvekt.* <https://www.speidersport.no/tung-sekken-vaere/>
- ☐ Sovepose, liggeunderlag, hengekøye (lurt med myggnett), tarp.
- ☐ Kopp, tallerken og bestikksett
- ☐ Vannflaske med vann
- ☐ Ekstra sokker, truser, håndkle, badetøy
- ☐ Lommelykt/hodelykt
- ☐ Toalettsaker (tannbørste, tannkrem, solkrem, myggmiddel)
- ☐ Egne medisiner om du trenger det
- ☐ Plastposer til vått tøy.
- ☐ Ulltrøye og stillongs
- ☐ Varm genser til kvelden
- ☐ **Mat:** REAL turmat til 6 måltider (di på fjellet).

Påkledning

- ☐ Ullsokker (tynne)
- ☐
- ☐ Solbriller
- ☐ Vind- og vanntett ytterjakke
- ☐ Vind- og vanntett bukse (skal padle kano)
- ☐ Fjellsko (godt skotøy for aktivitet / været)
- ☐ Speiderskjerf, kniv

Vi skal ikke gå lange etapper, men tenk vekt i pakking. Pakk gjerne kler etc inn i pakkposer. Da holder en oversikt i sekken og det holder seg tørt.