FIELD NOTE

KLAR TIL EVENTYRET
PAKKELISTE TIL VANDRETURE

DAGSTUR · OVERNATNING · FLERDAGSTUR

BEYOND NORDIC
FUTURE OF SCANDINAVIAN OUTDOOR

HVER VANDRETUR

Start her på hver tur, og tilføj derefter det, du har brug for fra sektionerne Dagstur, Flerdagstur, Sæsonbestemt eller Aktivitetsspecifikt.

TØJ

- [ ] Baselag
- [ ] Vandreskjorte
- [ ] Vandrebukser / shorts
- [ ] Vandrestrømper
- [ ] Undertøj
- [ ] Vandrestøvler / trailsko
- [ ] Mellemlag / fleece
- [ ] Vandtæt skaljakke
- [ ] Solkasket / vandrehat
- [ ] Buff / halsedisse
- [ ] Solbriller

VAND & MAD

- [ ] Vand
- [ ] Mad / snacks
- [ ] Elektrolytter

NAVIGATION

- [ ] Telefon + offline-kort
- [ ] Fysisk kort
- [ ] Kompas

SIKKERHED

- [ ] Førstehjælpskit
- [ ] Personlig medicin
- [ ] Smertestillende
- [ ] Behandling af vabler
- [ ] Nødfløjte
- [ ] Pandelampe
- [ ] Håndsprit

SOLBESKYTTELSE

- [ ] Solcreme
- [ ] Læbepomade med SPF

RYGSÆK & OPBEVARING

- [ ] Passende rygsæk
- [ ] Regnslag
- [ ] Dry bag / Ziplock-poser

ESSENTIALS

- [ ] Powerbank
- [ ] Nødkontakter
- [ ] ID / legitimation

PERSONLIGE FORNØDENHEDER

Alt, hvad du personligt har brug for på turen.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

DAGSTUR

Tilføj disse til dine essentials for en typisk heldagstur.

RYGSÆK

- [ ] 20–30 L rygsæk
- [ ] Ekstra lag tøj
- [ ] Siddeunderlag
- [ ] Vandrestave (valgfrit)
- [ ] Kamera / kikkert (valgfrit)

MAD & VAND

- [ ] Bestik

PERSONLIGT & KOMFORT

- [ ] Lommetørklæder
- [ ] Vådservietter
- [ ] Behandling af vabler / hudirritation
- [ ] Rehydreringssalte / ORS

VALGFRI KOMFORT

- [ ] Termokande
- [ ] Bog / personlig genstand
- [ ] Lette handsker
- [ ] Let hue
- [ ] Lille hurtigtørrende klud
- [ ] Gamacher

FLERDAGSTUR 1/2

På ture med overnatning eller flere dage skal du medbringe alt fra Hver Vandretur og Dagstur og derefter tilføje følgende.

RYGSÆK & OPBEVARING

- [ ] 40–70 L rygsæk
- [ ] Pack liner
- [ ] Dry bags
- [ ] Pakkeposer

LY

- [ ] Telt
- [ ] Teltunderlag
- [ ] Pløkker & barduner
- [ ] Reparationskit

SOVESYSTEM

- [ ] Sovepose
- [ ] Liggeunderlag
- [ ] Pude

MADLAVNING

- [ ] Stormkøkken
- [ ] Brændstof
- [ ] Gryde
- [ ] Krus
- [ ] Lighter / optændingsudstyr
- [ ] Karklud

VAND

- [ ] Vandflasker / drikkebeholder
- [ ] Vandfilter (valgfrit)
- [ ] Vandrensningstabletter (valgfrit)

MAD

- [ ] Morgenmad
- [ ] Frokost
- [ ] Aftensmad
- [ ] Trailsnacks
- [ ] Varm drik

EKSTRA TØJ

- [ ] Ekstra baselag
- [ ] Ekstra vandreskjorte
- [ ] Ekstra vandrestrømper
- [ ] Ekstra undertøj
- [ ] Lejrtøj
- [ ] Lejrsko / sandaler
- [ ] Isoleret jakke
- [ ] Regnbukser

FLERDAGSTUR 2/2

HYGIEJNE & PERSONLIG PLEJE

- [ ] Tandbørste
- [ ] Tandpasta
- [ ] Tandtråd
- [ ] Biologisk nedbrydelig sæbe
- [ ] Shampoo
- [ ] Deodorant
- [ ] Toiletpapir
- [ ] Hurtigtørrende håndklæde
- [ ] Vaskemiddel
- [ ] Fugtighedscreme
- [ ] Negleklipper
- [ ] Barbergrej
- [ ] Hårbørste / kam
- [ ] Personlige hygiejneprodukter

SUNDHED & MEDICIN

- [ ] Næsespray
- [ ] Allergimedicin
- [ ] Mave-/fordøjelsesmedicin
- [ ] Personlige medicinske fornødenheder

ELEKTRONIK

- [ ] Ekstra batterier
- [ ] Ladekabler
- [ ] Kamera
- [ ] Rejseadapter (hvis du rejser)

DOKUMENTER

- [ ] ID / pas
- [ ] Kontanter
- [ ] Tilladelser
- [ ] Forsikringsoplysninger

REPARATION & VÆRKTØJ

- [ ] Multiværktøj
- [ ] Kniv
- [ ] Gaffatape
- [ ] Reparationslapper til udstyr
- [ ] Kabelbindere & ekstra snor
- [ ] Sysæt

NØDSITUATIONER / AFSIDES OMRÅDER

- [ ] Nødshelter / bivy
- [ ] GPS / satellitkommunikator

PERSONLIGE FORNØDENHEDER

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

SÆSONBESTEMTE EKSTRA TING

Tilføj det, der passer til din tur.
Du behøver ikke alt på denne side.

SOMMER

- ☐ Ekstra vand
- ☐ Solhat
- ☐ Insektmiddel

VINTER

- ☐ Termiske baselag
- ☐ Dunjakke / isoleret jakke
- ☐ Varme handsker
- ☐ Varm hue
- ☐ Mikrobrodder
- ☐ Håndvarmere
- ☐ Termokande

REGN / OVERGANGSSÆSON

- ☐ Regnbukser
- ☐ Ekstra strømper
- ☐ Pack liner
- ☐ Ekstra dry bags

ANDET

_____
_____
_____
_____
_____

AKTIVITETSSPECIFIKT

Tilføj det, der passer til din tur. Du behøver ikke alt på denne side.

FISKERI

- [ ] Fiskestang
- [ ] Fiskegrej
- [ ] Fisketegn
- [ ] Filetkniv

FOTOGRAFERING

- [ ] Kamera
- [ ] Ekstra batterier
- [ ] Hukommelseskort
- [ ] Stativ
- [ ] Objektivklud

VANDRING MED HUND

- [ ] Hundefoder
- [ ] Vandskål
- [ ] Snor
- [ ] Hundeposer
- [ ] Førstehjælpskit til hund

AFSIDES / BACKCOUNTRY

- [ ] Nødkommunikation
- [ ] Ekstra navigationsudstyr
- [ ] Ekstra mad
- [ ] Ekstra vandkapacitet
- [ ] Nødshelter

_____

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

_____

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

TJEK FØR DU TAGER AFSTED

Gå de vigtigste ting igennem én sidste gang, før du tager afsted.

PLANLÆGNING

- ☐ Tjek vejrudsigten
- ☐ Tjek forholdene på ruten
- ☐ Planlæg din rute
- ☐ Download offline-kort
- ☐ Tjek adgang til vand
- ☐ Tjek tilladelser / lokale regler
- ☐ Fortæl nogen, hvor du skal hen
- ☐ Tjek transport / parkering

GØR UDSTYRET KLART

- ☐ Oplad telefonen
- ☐ Oplad powerbanken
- ☐ Test pandelampen
- ☐ Tjek førstehjælpskittet
- ☐ Tjek vandfilteret
- ☐ Tjek stormkøkken og brændstof
- ☐ Tjek fodtøjet

PAKKETJEK

- ☐ Vand fyldt
- ☐ Mad pakket
- ☐ Vejrlag pakket
- ☐ Navigation klar
- ☐ Førstehjælp pakket
- ☐ Pandelampe virker
- ☐ Telefon opladet
- ☐ Powerbank opladet
- ☐ Vigtige dokumenter pakket
- ☐ Rute delt

TILPAS RYGSÆKKEN

- ☐ Vægten er fordelt og behagelig
- ☐ Tunge ting tæt på ryggen
- ☐ Intet hænger løst eller svinger
- ☐ Ting, du bruger ofte, er nemme at nå

SÅDAN PAKKER DU EN RYGSÆK



1 — TOP / LÅG

Små ting, du ofte har brug for. Snacks, kort, solcreme, pandelampe, førstehjælpsudstyr.

2 — ØVERSTE HOVEDRUM

Let udstyr, du kan få brug for undervejs. Regnjakke, fleece, ekstra lag, vandfilter.

3 — MIDTEN AF RYGSÆKKEN

Tunge, kompakte ting tæt på ryggen. Mad, vand, kogegrej, brænder og andet kompakt udstyr.

4 — UDVENDIGE LOMMER

Lettere ting, du hurtigt vil kunne få fat i. Handsker, hue, regnslag, toiletsager og andet løst udstyr.

5 — NEDERSTE RUM

Store, lette ting, du først skal bruge ved lejren. Sovepose, liggeunderlag, lejrtøj og andet overnatningsudstyr.

6 — UDVENDIGE FASTGØRELSER

Store ting, der ikke kan være i rygsækken. Vandrestave, teltstænger, skumunderlag eller andet langt udstyr.

DINE NOTER

Brug pladsen til rutenoter, vejr, påmindelser om udstyr, ting du skal have med næste gang eller andet, der er værd at huske.

RUTE / DESTINATION

_____
_____
_____
_____

VEJR & FORHOLD

_____
_____
_____
_____

UDSTYR AT HUSKE

_____
_____
_____
_____

TING AT FORBEDRE

_____
_____
_____
_____

FELTNOTER

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____



WWW.BEYONDNORDIC.COM