

## Gode råd og pakkeliste

Når du pakker til en vinterhejk, er det en balancegang, på den ene side skal man sørge for ikke at fryse, på den anden side skal man jo ikke slæbe mere end højst nødvendigt.

Underbukser og strømper er det eneste der behøver at blive skiftet hver dag og dermed behøver man kun at pakke et sæt skiftetøj (for det tilfælde noget skulle blive vådt). Udover det du har på bør du pakke:

- Varm sovepose og lagenpose
- Nattøj
- Skiftetøj
- Regntøj
- Skiftesko
- Overtræksbukser
- Varmtrøje
- Spisegrej - viskestykke
- Toiletgrej
- Badetøj og håndklæde hvis du vil vinterbade
- Drikkedunk til vand
- lygte

### Mad og drikke

Når det er koldt opdager man ikke på samme måde at man er tørstig som når det er varmt, så husk at drikke undervejs. Samtidig betyder kulden at man har behov for at spise mere, federe og sødere end normalt. Vi sørger for maden, men hav gerne lidt chokolade eller nødder og rosiner med.

### Lag på lag

Når man vandrer behøver man ikke at have så meget tøj på, fordi man er i bevægelse, men så snart man holder pause eller er i lejren, skal man have betydeligt mere tøj på. Derfor er lag-på-lag konceptet rigtig smart, så man fx kan tage en ekstra trøje på mens der er frokost-pause og et par overtræksbukser på når man kommer til lejren. Skiundertøj er en rigtig god ide.

Cowboybukser bliver ofte hårde og stive og holder ikke godt på varmen, så hellere joggingbukser med skiunderbukser under og et par overtræksbukser hvis det blæser meget, men allerbedst out-door-bukser (men stadig med lange underbukser under).

Det er også en god ide at have tynde fingervanter til når man er i bevægelse og skal lave mad, og så skihandsker til når man er mere stille.

### Fodtøj

Det er vigtigt at have fodtøj der sidder tæt, men som ikke klemmer eller trykker. Støtte omkring anklen er også rigtig godt til at forebygge forvridninger. To lag strømper hvor det yderste er af uld mindsker gnidninger ml. fod og sko og er dermed godt til at undgå vabler og holder også fødderne tørre og varme.

Strømperne bør også sidde tæt, så man undgår folder og krøller og strømper uden syninger er også en fordel. Endelig skal man også husk at klippe tåneglene, så de ikke støder på og skaber irritation.

De inderste strømper bør skiftes hver dag, da snavs mv. kan være med til at skabe irritation og vabler.

Store vandrestøvler er ofte besværlige at få af og på, og mange træder derfor hælen ned, når de lige skal tisse om natten eller lign., derfor kunne et par skiftesko være godt, også for at give fødderne lidt forandring inden næste dags vandring.

### Pakning af rygsæk

Sidst men ikke mindst – et par fif til at få pakket rygsækken stabilt:



