

## PAKKELISTE

Når man pakker til en weekend/tur er der nogle ting man skal være opmærksom på:

- Check vejret, udstyr skal passe hertil.
- Alt skal pakkes i rygsæk spejderen selv kan bærer. Spænd alt fast, ingen sovepose i hånden.
- Skriv navn i tingene
- Pak sammen med spejderen, så han/hun ved hvad de har med



### Husk:

Sovepose  
Liggeunderlag  
Nattøj  
Lommelygte  
Sovedyr  
Toiletsager

Bukser/shorts  
Bluser/T-shirts  
Varm bluse  
Sokker og undertøj

Spisegrej ( Tallerken dyb+flad, kop, bestik)  
Viskestykke  
Drikkedunk  
Regntøj  
Overtøj  
Sko/støvler - som passer til vejret  
Lille siddeunderlag-hvis man har.

Andre ting kan være praktiske i forhold til årstid. Fx badetøj+håndklæde, solcreme, hat (mod solen), vanter og hue osv.

Gummistøvler: Er tunge at bærer rundt på og dårlige at gå i. Så vi der kun varsles en lille byge er det bedre at give spejderen andre vandafvisende sko med, eller et par tørre sokker og skifte sko.

### ... et spejderfif!

Hvis du vil rejse let, kan du bruge tre-lagsprincippet som udgangspunkt for at sammensætte din basisoppakning. Min erfaring som spejderleder er, at børnene næsten altid har for meget tøj med på tur. De brokker sig også med 98 % garanti over, at deres tasker er for tunge. Så derfor vil jeg da opfordre børn og forældre til at tænke på tre-lagsprincippet. Når børnene skal på weekendtur klarer de sig for det meste med det sæt tøj de har på, når de tager afsted – hvis ikke, er det typisk fordi de har glemt deres regntøj. Så husk regntøjet og måske en ekstra varm trøje.

Læs mere om tre-lagsprincippet på næste side.

# Er du klædt på efter 3-lags princippet?

**Tekst: Lise-Lotte Dahlgaard, Spejder Sport, København og gruppeleder i Lersøparkspejderne. Bragt i Spejdersports blad: Udstyr til Eventyr.**

Det er ikke sjovt at fryse hverken om sommeren eller vinteren. Når man dyrker friluftsliv, bliver kroppen typisk kølet ned, hvis ens tøj er fugtigt og vådt. Fugten kommer enten indefra, hvis man sveder, eller udefra, hvis det f.eks. regner eller sner. Men du kan minimere risikoen for at blive våd og kold ved at sørge for at ventilere eller isolere kroppen. Det kræver blot, at du er påklædt efter trelagsprincippet.

## **Inderste lag: tøj der er svedtransporterende**

Inderst har man et let, tætsiddende lag tøj, som ikke er for tykt, så det nemt kan transportere fugten væk fra kroppen. Man skal undgå bomuld, som binder fugt, og i stedet gå efter uld eller et syntetisk materiale. Uld er det materiale, der generelt tilpasser sig kroppens temperatur bedst, og det har desuden den fordel, at det ikke kommer til at lugte af sved på samme måde som syntetiske materialer. Til gengæld kradser de syntetiske materialer ikke, og man kan forebygge svedlugten ved at lufte dem godt eller vaske dem – de tørrer nemlig langt hurtigere end uld. Man kan få undertøj i mange forskellige materialer og modeller. I Spejder Sport kan man bl.a. få det bedste fra de to verdener: Devold Aktiv består af to tynde lag – en syntetisk inderside og en ulden yderside, så man er godt tilpasset, uden at det kradser.

## **Mellemste lag: Tøj der isolerer**

En god varm trøje af enten uld eller fleece afhængig af hvad man er til. Der er fordele og ulemper ved begge. Hvis tøjet er af uld, vil det stadig isolere, selvom det bliver vådt. Til gengæld bliver det tungt og er meget længe om at tørre, og så synes nogle som sagt, at det kradser. Tøj i det syntetiske fleece-materiale isolerer ikke optimalt, hvis det bliver vådt. Til gengæld tørrer det hurtigt og vejer ikke meget hverken i tør eller våd tilstand.

## **Yderste lag: Tøj der er vind- og vandtæt**

Det gælder som sagt om at undgå at blive våd og kold, og derfor er et oplagt bud på det yderste lag et sæt regntøj. Afhængig af ens aktivitetsniveau kan det være meget rart med regntøj, der er svedtransporterende eller har god ventilation i form af eksempelvis lynlåse under armene. I stedet for regnjakken kan man også vælge det, man i fagsprog kalder en skaljakke. En skaljakke er vind- og vandtæt, åndbar og slidstærk og kan benyttes hele året både som ski-, cykel og regnjakke. Det er en meget fleksibel jakke, som er ideel til trelagsprincippet, da den ikke har noget for (deraf navnet ”skal”). Så frem for at købe 3 forskellige billige jakker, kan det godt svare sig at investere i en rigtig god jakke.

Følgende eksempel illustrerer hvordan man kan bruge trelagsprincippet til at justere sin beklædning efter vejrforhold og aktivitetsniveau.

Forstil dig en kølig sommerdag på skovtur med vennerne. Mens I løber rundt og er aktive, kan I nøjes med det inderste svedtransporterende lag, men da I spiser frokost i en solplet er vinden alligevel for kold, så I tager en vindtæt jakke på og kan igen nyde frokosten. Pludselig går en stor sky for solen og det bliver noget koldere, så I tager den varme trøje på inden under jakken og kan stadig nyde jeres frokost i det fri.