

Forslag til pakkeliste til langture

Pakning

- drybags maks. 20 l
- pak gerne flere mindre poser, som gør det nemmere at pakke båden

Påklædning til roning

- undertøj/sports bh
- 2 t-shirts f.eks. i merinould
- langærmet uldtrøje
- regntøj/skaljakke
- 2 par shorts
- lange bukser til roning
- badetøj
- kasket/solskærm
- solbriller
- sko til roning

Drybæg i robåden

- mikropore
- sportstape
- panodil
- druesukker
- snaks
- mobil
- solcreme til krop/ansigt
- læbepomade med solfactor
- håndsprit
- vadesko
- vandflaske (gerne 2 hvis man skal ud i en 4'er)

Påklædning til land

- vandrebukser/langbukser
- sweatshirt
- langærmet uldtrøje
- varme sokker
- sandaler/sko til land

Toiletgrej

- håndklæde
- tandbørste
- tandpasta
- linseetui, linsevæske og ekstra linser
- 3-i-1 negleklipper
- saks
- deodorant
- dagcreme
- hårshampoo
- kam
- hårelastikker
- medicin

Madlavning

- foldeskål/kaffekop/krus
- bestik
- spisesæt
- lille skarp kniv

Elektronik

- oplader
- powerbank

Til nat

- nattøj
- sovepose
- liggeunderlag/lagen (afhængigt af overnatningstypen)
- evt. lagenpose
- oppustelig hovedpude
- ørepropper (de bedste)
- evt. sovemaske
- pandelampe/lygte
- bog/kryds&tværs/høretelefoner

Ekstra

- pas (hvis udenlandsk)
- tøjklammer, snor, tøjklammer
- vaskepulver

Fælles langtursudrustning

Til hver båd

- årer
- anker
- langturs klodser
- IKEA-pose(r)
- fælles tæppe(r)
- styrmandspude
- pyllerpuder
- flag (evt. udenlandske flag)
- stander
- presenning(er)
- øsekar
- bådshage
- fendere
- søkort

Værktøj

- ekstra skinner
- ekstra swirvel
- hjul til rullesæde
- klemring
- lim (vandfast)
- mellemstykker til do.
- skruenøgle
- skruetvinge
- gaffatape

Ekstra

- kompas
- kikkert
- korkprop
- kortmåler
- L-bevis
- lygte
- nål og tråd
- transportforsikring

Spisning undervejs

- skorpeskrin
- ostehøvl
- skarp kniv
- vådservietter
- større bøtte til f.eks. tunsalat
- 4 liters poser til rester
- stofposer

Madlavning

- sportstaske til at pakke i
- brødkniv
- urteknive
- kartoffelskræller
- knive
- dåseåbner
- oplukker
- proptrækker
- skærebrætter
- dørslag
- gryder
- skåle
- klemmer til poser
- elastikker
- 4 l plastposer
- affaldsposer
- store sorte plasticposer
- trangia
- sprit
- lighter/tændstikker
- bålrist
- grillredskaber
- salt
- peber (gerne kværn)
- krydderier
- olie
- Overnatning
- Telte og pløkker

- drybags til telte
- kraftig snor (tørresnor)
- tøjklammer
- myggelys

Toilet/rengøring/opvaske

- feltspade
- toiletpapir
- håndsprit
- opvaskemiddel
- karklude
- viskestykker
- ståluld

Langtursspand

- solcreme
- druesukker
- sportstape/mikropore

Førstehjælp

- antihistamin og lidokain
- desinficerende middel
- druesukker
- elastisk forbindelse
- hovedpinetabletter
- plaster
- saks
- strips
- sportstape/mikropore
- overlevelsestæppe

Forslag til frokost

Vegetar/pescetar

- humus
- æg
- tunsalat med æg, kapers, rødløg og majs
- vegetarpostej
- torskerogn
- makrel i tomat
- fiskefrikadeller
- kartofler
- ost/brie

Animalsk

- spegepølse
- leverpostej
- frikadeller

Tilbehør

- rugbrød (+ glutenfrit)
- ristet løg
- agurk
- mayonnaise
- remoulade
- ketchup
- sennep
- smør
- gulerødder
- bordsalt
- peber (gerne kværn)

Forslag til snacks

- gulerødder (skrællet og i stave)
- kiks (digestive/tuc)
- nødder (peanuts, saltede mandler, cashew)
- chokolade
- frugt (æbler, bananer)
- vingummi/lakridser
- rugbrødssnacks