



Pakkeliste telttur: komplett liste

En god pakkeliste tar bort det meste av tvilen før en telttur. Her er sjekklista som dekker det meste av klær, utstyr, mat og førstehjelp samlet på ett sted, så ingenting blir glemt i sekken. Lista er satt opp for tur gjennom det meste av året. Skal man lett om sommeren eller tyngre om vinteren, justerer man etter sesong; vi peker til riktig liste underveis.

Kort sjekkliste

De som vil ha det enkelt, kan ta utgangspunkt i disse. Resten er detaljer:

- Telt
- Sovepose og liggeunderlag
- Klær etter forholdene, med tørt skift
- Mat og turmat
- Vann og drikkeflaske
- Kokeutstyr: brenner, gass og kjele
- Hodelampe med ekstra batteri
- Førstehjelp
- Kniv eller multiverktøy, og lighter
- Toalettpapir og søppelpose

Under går vi gjennom hver kategori i detalj.

Klær

Vær- og temperaturskifter er regelen, ikke unntaket. Vi pakker i lag og regner med at noe blir vått.

- Skalljakke og skallbukse
- Hansker
- Lue eller caps
- Hals
- Sko x 2. Det ene paret blir alltid vått
- Crocs eller lette sandaler for leir
- Solbriller

Ull

- 2–3 sett ullundertøy
- Ullsokker

- Stillongs

Leirklær

Når vi kommer fram til leir, er det deilig å skifte til noe tørt og mykt. Dette er plaggene som gjør kvelden i teltet eller rundt bålet bedre.

- Dunjakke
- Nattlue (Brynje)
- Håndduk
- Avslapningsbukse

Sove- og leirutstyr

Det man trenger når leirplassen er plassert og kvelden kommer krypende:

- Telt
- Sovepose tilpasset sesongen
- Liggeunderlag eller feltseng
- Hodepute
- Hodelampe med ekstra batteri
- Tau eller snor
- Powerbank
- Sittunderlag

Kjøkken og mat

Når vi først er ute, vil vi bruke tiden på turen ikke på matlaging. Derfor holder vi kjøkkenet enkelt og maten lett å bære.

- Gassbrenner og gass
- Kjele eller stekepanne
- Bestikk, tallerken og kopp
- Drikkeflaske eller vannbeholder
- Eventuelt kaffekjele

Maten vår trenger bare kokende vann: rør om, vent noen minutter, ferdig. Det er den samme frysetørka maten brukt i ekspedisjoner og som Drytech har levert til Forsvaret siden 1989 laget i Tromsø.

- [REAL Turmat frokoster](#)
- [REAL Turmat Lunsj](#)
- [REAL Turmat-middager](#)

- [Snacks](#)

En tommelfingerregel: regn ett hovedmåltid, en frokost og litt snacks per døgn, og legg en ekstra pose i sekken på lange dager for sikkerhetsskyld.

Førstehjelp og sikkerhet

Et førstehjelpsskrin er ikke noe man bør se bort i fra. Man vet aldri hva som skjer, men det som kan skje, skjer som regel før eller siden.

- Førstehjelpsskrin
- Smertestillende
- Gnagsårplaster
- Kniv eller multiverktøy
- Lighter eller fyrstikker, vanntett pakket
- Kart og kompass, eventuelt GPS med ekstra batteri
- Solkrem
- Myggmiddel

Pakketips

Sorter alt i poser etter kategori: **leirutstyr, klær, soving, mat og førstehjelp**. Det gjør det raskt å finne fram, og det siste man vil i dårlig vær er å tømme hele sekken for å finne én ting. La de tørre klærne få sin egen vanntette pose, og ha en ekstra pose til vått tøy.

- Test utstyret hjemme før tur.
- Pakk i vanntette poser.
- Ha nok gass. Heller litt for mye enn å stå der uten.
- Legg maten lett tilgjengelig, særlig om man spiser ofte underveis.
- Sjekk værmeldingen, men regn med at været skifter.

Tre ting vi aldri hopper over: to par sko, fordi det ene blir vått; et par favoritter fra REAL Turmat, fordi et varmt måltid løfter hele kvelden; og ekstra toalettpapir og en lighter, fordi det alltid er verdt det