



# SLIK PAKKER DU SEKKEN

Som friluftsentusiast har Maria Stray Homme erfart litt om hva som fungerer på tur. Her er hennes tips.

## KNIV OG FYRSTIKKER

Verdien av et bål når du er kald, er uvurderlig. Fyrstikkene legges øverst i sekkelokket sammen med hodelykt og solbriller. Regntrekk bør også legges i topplokk/sidelomme – lett tilgjengelig i tilfelle regn.

## EKSTRA KLÆR

I sekkens hovedrom legger du ekstra skift, regntøy, regntrekk, lakenpose/sovepose, proviant, toalettsaker etc. Ha alltid med ekstra ullgenser, og kanskje en fjellduk, avhengig av hvor lenge turen skal vare. Ullgenseren tar du på deg når du tar pauser. Det er viktig ikke å bli kald. Om sommeren kan det holde med en fleecgenser.

## FØRSTEHJELPSSAKER

Disse ligger også i topplokket. Det finnes små og nette førstehjelps-skrin som tar liten plass og har det mest nødvendige; plaster, sportstape, liten saks, pinsett og Antibac. Engangshansker bør ligge i sekkens. Pinsett gjør det enkelt å fjerne flått eller fliser. Sportstape kommer godt med dersom du skulle få problemer med ankler eller knær.

## MAT OG DRIKKE

Har sekkens sidelommer, legger du niste og termos i den ene, og i den andre eventuell brensel, bensin eller gass, hvis du skal bruke brenner. Ikke legg bensin på toppen av sekkens hovedrom i tilfelle lekkasje, plutselig sitter du med en sekk full av høyst brennbart materiale. Pakk alltid bensin i en ekstra pose.

## KART OG KOMPASS

Dette skal alltid med i sekkens. Ha det på kroppen når du bruker det aktivt, ellers kan det ligge i sekkens hovedrom når du går på merket sti.

## VANN

En flaske med kaldt vann kan henge utpå sekkens i en nettinglomme eller i en karabinkrok, slik at du når den mens du fremdeles har sekkens på ryggen.

**UT PÅ TUR:** Turkart, Nordeca, kr 200. Tempest, 30 liter ryggsekk, Osprey, kr 1300.

**Takk til Gamletorvet Sport på Gjøvik for lån av utstyr,**

[www.gamletorvetsport.no](http://www.gamletorvetsport.no)