

## PAKLIJST

Iedereen neemt iets anders mee, zo blijkt. Op internet zijn vele paklijsten te vinden, maar ik had het volgende bij me:

- Hoge, waterdichte wandelschoenen (als je nieuwe koopt: laat je goed voorlichten en loop ze ruim van tevoren in!)
- Lage wandelschoenen voor op asfalt (en om te kunnen wisselen)
- Sandalen of slippers (het is lekker om na een dag wandelen van schoeisel te kunnen wisselen)
- Wandelbroek lang
- Wandelbroek kort
- Voldoende wandelsokken, in verschillende diktes (voor koude en warmere dagen)
- 2 merinowollen T-shirts (die blijven fris)
- Voldoende wollen ondergoed (ik draag dat van [dilling.nl](http://dilling.nl))
- Dun wollen truitje (hier was ik heel blij mee, het weegt niks – ik had er een met col van alpaca wol, heerlijk warm, zie [airpaka.com](http://airpaka.com))
- Fleece vest (in plaats van een jas)
- Warme pyjama (of je kunt lang ondergoed gebruiken, kan ook onder die wandelbroek)
- Regenjas en -broek (kies voor dun materiaal)
- Evt. gamaschen (een soort hoezen voor over je schoenen tot aan je knie, tegen nat gras!)
- Zonnehoedje & zonnebril
- Sjaal, muts en handschoenen – het kan koud zijn in de bergen
- Thermosfles, beker, bestek, bord
- Als je hecht aan goede koffie: eigen percolator plus brandertje (gasflesjes mogen niet in het vliegtuig!), en eigen koffie natuurlijk
- Zitmatje (deden mensen lacherig over maar ik heb altijd droog gezeten!)
- Zakmes (nauwelijks gebruikt trouwens)
- Slaapmaskertje (het wordt in de zomer in Scandinavië niet donker!)
- Twee microvezel handdoeken
- Lakenzak en kussensloop (op sommige plekken waren alleen dekens of schapenvachten om onder te slapen)
- Waterflessen of waterzak met slangetje (heel handig voor tijdens het lopen)
- Zonnebrand en muggenspray
- Blarenpleisters en lekkere voetencrème
- EHBO-setje
- Thermofolie (mocht er iets misgaan, dan kun je jezelf warm houden daaronder)
- Berenbel (door het geluid van de bel die je aan je tas hangt, hoort een eventuele beer jou aankomen – gewoon bij de outdoorwinkel te koop!)
- Evt. noodfluitje
- Powerbank
- Kompas & een wandelgids over de route
- Lichtgewicht inschuifbare wandelstokken (ik moest iets overwinnen, maar was er heel blij mee – zeker als je met bepakking loopt scheelt het voor je knieën en het in evenwicht blijven)
- Notitieboekje & pen en een goed boek
- Voldoende oploskoffie, thee, energierepen, gedroogd fruit en droogmaaltijden (je kunt onderweg regelmatig boodschappen doen, maar een noodvoorraadje is wel aan te raden, omdat je ook stukken door de wildernis loopt)

*Zoals de Noren zeggen: God Tur!*