## Bära, sova, äta

Ryggsäck (höftbälte, eventuellt dammodell)

Packpåsar (till exempel plastpåsar)

Ryggsäcksöverdrag (regnskydd)

Vandringsstav/vadarstav

Tält, komplett med bågar och tältpinnar (kan delas på 2)

Sovsäck varm eller med ull-liner

Liggunderlag 1 cellplast & 1 uppblåsbart eller   
2 cellplast.

Kök och bränsle (kan delas på 2)

Kastrull

(Matkåsa/låda/tallrik)

(Ståltermos, för bland annat frystorkad mat)

Kåsa/mugg

Sked/Spork (ev. kniv och gaffel)

Övriga redskap nödvändiga för matlagning

Vattenbehållare (flaska alternativt vätskesystem)

Diskutrustning (kan delas på 2)

Plastpåse till sopor

Kläder

Underkläder 2-3 par (helst ylle eller syntet)

Underställ, byxor och tröja (ylle eller syntet)

Extra underställströja (ylle eller syntet)

Mellanlager, till exempel fleecetröja,

Om ej rejält varmt mellanlager - ta dunjacka

Byxor varmare än på sommaren

Skaljacka/regnjacka, vind- och vattentät

Skalbyxa/regnbyxa, vind- och vattentät

Strumpor/sockor 2-3 par (helst ylle eventuellt syntet) (inkl. de du går i)

1-2 par varma sockar

Tjockare plastpåsar - att ha utanpå torra strumpor i blöta kängor

Mössa tunn, buff, Mössa tjock

Handskar x 2 (tunnare fingerhandskar + varmare vantar)

Skalvante eller diskhandske

Kängor (cirka en storlek större än vanligt & väl ingådda)

Gympaskor alternativt sandaler (Foppatoffel, lägersko/vadsko).

## Hygien och sjukvård

Tandborste + Tandkräm

Tvål (eventuellt schampo, balsam att lämna i start och målstuga)

Toapapper

Handduk - mini

Bandage

Plåster

Skavsårsplåster till exempel Compeed

Sporttejp/leukoplast/Optiplaste till exempel för skavsår, 5 cm bred samt egen elastisk linda

Värktabletter (typ Ipren på grund av antiinflammatoriska egenskaper)

Egen medicin

Solskyddsmedel

Myggmedel (ev.)

Annan personlig utrustning som liten hårborste, öronproppar, mensskydd, läsglasögon etc.

## Navigation, säkerhet, kommunikation

Karta

Kompass

Tändstickor (vattentätt förvarade)

Eller Tändare/tändstål

Solglasögon

Spännremmar och lagningskit till liggunderlag/tält

(Mobiltelefon, powerbank, extra batteri)

Pannlampa

Ledarna har sjukvårdsutrustning, GPS, batterier, lim, multitool, silvertejp, buntband.

## Personlig utrustning, nöje valfritt

Kamera (lätt)

Anteckningsbok

Penna

Bok och/eller kortlek

Flora, kikare (?) (lätt)

## Mat

1 Middag på tåget upp. (Kan ev. Köpas på tåget)

5 Frukostar (4 äts på fjället 1 i stuga)

5 Lunch på fjället

4 Middagar, (3 på fjäll, 1 i stuga)

4 Fjälldesserter om man vill.

1 ev. reslunch på vägen hem.

2 Extra mål mat som reserv

**Energipåfyllning:** Mellanmål/godis/nötter/fika/bars/choklad

OBS! Ej jordnötter!

Underskatta inte behovet av energi!