

Packlista för stugtur vinter

2024

FRILUFTS
FRÄMJANDET



SÖDERORT

<u>Turutrustning</u>	<u>Hygien, sjukvård</u>
Ryggsäck 50-70 liter	Handduk, tvättlapp/bastusittlapp
Skidor med stålkant (märkta med reflextejp) Alt 1. Vallningsfria med stighudar (smala 25 mm, bredare 45 mm eller hellånga) och ”glider” (för att förhindra klabb vid nysnö och plusgrader) Alt 2. Skidor som ska vallas. Valla och kunskap att valla.	Toalettartiklar
	Personligt apotek
	Skavsårstejp (Leukoplast K), skavsårplåster
	Toalettpapper
Stavar med stora trugor (märkta med reflextejp)	<u>Säkerhet</u>
Ev, karta, kompass (ledarna har)	Snöspade, (robust fjällspade) 1/2 personer
Hellångt cellplastliggunderlag	Vindsäck, 1/2 personer (Skall rymma två personer med ryggsäck och ha säkerhetslina)
Solglasögon, skidglasögon, solskyddsmedel	
<u>Att ha på sig</u>	<u>Äta och laga mat</u>
Kalsonger/trosor, långkalsonger	Mugg/Kåsa
Skidbyxor (Vindtäta)	Bestick (för lunch)
Tunn långärmad tröja närmast kroppen	Termos, 1 liter, ev. matternos för lunch
Skjorta/Tröja	Vattenflaska <u>minst</u> 0,5 liter, gärna 1 liter, (gärna en som tål hett vatten, t ex sirapsflaska)
Varm tröja/or	”Godispåse”, underskatta ej behovet av energi!
Anorak/softshelljacka med huva (vindtät)	Mat: Se separat info.
Strumpor, sockor	<u>Privat</u>
Skärmmössa, mössa, buff, balaklava	Pengar/betalkort (fysiskt eller i telefon) för att betala i stugans butik.
Handskar & vantar, vatten- och vindtäta. Fler par	ID-kort, STF-medlemskort (papper eller digitalt)
Förstärkningsplagg (Dunjacka/syntetjacka och termobyxor/lång termokjol)	Telefon, kamera, kikare, pannlampa (behövs i stugor på kvällar/nätter). Extra batterier eller powerbank till telefon & pannlampa.
Pjäxor, med damasker/snöläs	<u>Ledarna har dessutom med sig</u>
<u>Inomhus</u>	Reparationskit: Lim, multi-tool, eltejp, silvertejp, petmoj att rensa bindningar med, buntband.
Reselakan/påslakan och örngott (obligatoriskt)	Karta, kompass, GPS
Filtar & kudde finns i stugorna	
Inneskor/tofflor	Garmin InReach, för larm och textbaserad kommunikation via satellit
”Sovkläder”, (ev. öronproppar)	Säkerhetslina 2 x 20 m
	Förstärkt sjukvårdsutrustning

