

✓ Utrustningslista, tälttur sommar

Friluftsförbundet Söderort 2026

Att vandra i	Kommentar
Vandringskängor alt stadiga stövlar	Väl ingåagna! (Trailskor om du är van att fjällvandras med sådana)
Långbyxor	Gärna något vattenavvisande, ej jeans (torkar långsamt)
Långärmad undertröja	Ej bomull
Tröja	Gärna tunnare fleece
Vindjacka	Alt GoreTex-jacka
Regnjacka	Behövs ej om GoreTexjacka finns
Regnbyxor	
Strumpor	Gärna ett par tunna innerst och ett par tjockare utanpå. Givetvis utprovade med dina kängor/stövlar.
Ryggsäck	Utprovad! Med regnskydd eller vattentät innersäck (liner), t ex plasticsopsäck eller stor vattentät packpåse.
Vandringsstavar	Det du är van vid och trivs med. Två, delbara, eller rejäl trästav. Ett krav vid vad.
<u>Åtkomligt i ryggsäcken</u>	
Flaska/flaskor för vatten	0,5 lit petflaska, lätt och gratis. Eventuellt en Nalgene eller sirapsflaska som tål kokhet vatten och kan användas som värmare i sovsäcken.
Nötter/russin/godis	För extra energi vid pauser
Solglasögon	För soliga dagar
Keps	För soliga dagar
Kamera	Eller kameran i telefonen
Karta	Roligt att ha, men ej nödvändigt (ledarna har och visar gärna)
Kompass	Roligt att ha, men ej nödvändigt (ledarna har och visar gärna)
Kikare, liten	Roligt att ha, men ej nödvändigt
Mössa	Det kan bli kallt!
Vantar/handskar	Det kan bli kallt! Ev. vattentäta överdragsvantar.
Långkalsonger	Det kan bli kallt!
<u>Vid paus</u>	
Varm tröja alt täck-/dunjacka	
Sittdyna	
Fika- & lunchmat	
Toapapper	Samt plastpåse för beg. papper eller tändare för att elda upp pappret
(Liten spade)	Ledarna tar med toalettspade
<u>Övriga kläder</u>	
Strumpor	För ombyte
Underkläder	För ombyte
<u>Laga mat</u>	
Friluftskök	Sprit- eller gaskök med bränsle
Kastrull med lock och handtag	
Bestick	Beror på vad du lagar/äter. Lång sked är bra om du äter ur frystorkatpåsen.
Tallrik, ev.	Beror på vad du lagar/äter. Alt. ät ur kastrull eller påsen.
Kåsa/mugg	
Mat för hela eller del av vandringen	Se separat lista

