Packlista för stugtur vinter 2026

FRILUFTS FRÄMJANDET SÖDERORT

Turutrustning	
	Ryggsäck 50-70 liter
	Skidor med stålkant (gärna 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.
	Stavar med stora trugor (gärna märkta med reflextejp)
	Ev. karta, kompass (ledarna har)
	Hellångt cellplastliggunderlag Eventuellt även sittunderlag
	Solglasögon, skidglasögon, solskyddsmedel
Att ha på sig	
	Underkläder
	Underställ
	Skjorta/Tröja
	Skidbyxor (vindtäta)
	Strumpor, sockor
	Varm tröja/or
	Anorak/skaljacka (Vindtät och vattenavvisande)
	Skärmmössa, mössa, Buff, balaklava
	Handskar/vantar, vatten- och vindtäta. Flera par
	Pjäxor
	Förstärkningsplagg (dunjacka/syntetjacka och termobyxor/lätt sovsäck/lång termokjol)
	Damasker/snölås
Inomhus	
	Täcke och kudde finns på plats men det är obligatoriskt att ta med egen sovsäck, rese-lakan eller påslakan. STF rekommenderar även att du tar med ett eget underlakan och örngott för att vara säker på att kunna täcka alla sängtextilier.
	”Sovkläder”, öronproppar
	Inneskor/tofflor
	Pannlampa (behövs i stugan på kvällar/nätter)
Hygien, sjukvård	
	Handduk, tvättlapp/bastusittlapp
	Toalettartiklar Toalettpapper
	Personligt apotek
	Skavsårstejp, skavsårsplåster

Äta och laga mat	
	Mugg/Kåsa
	Bestick (för lunch)
	Termos, 1 liter, ev. mattermos för lunch
	Vattenflaska minst 0,5 liter, gärna 1 liter
	Mat: Se separat info.
	”Godispåse”, underskatta ej behovet av energi!
Säkerhet	
	Snöspade (robust fjällspade) 1/2personer
	Vindsäck, 1/2personer (ska rymma två personer med ryggsäck och ha säkerhetslina), 2 kortare remmar ca 20 cm till vindsäcken
	Visselpipa
Privat	
	Pengar/betalkort (fysiskt eller i telefon) för att betala i stugans butik.
	ID-kort, STF-medlemskort (papper eller digitalt)
	Telefon, kamera, kikare, Extra batterier eller powerbank till telefon & pannlampa.
Ledarna har dessutom med sig	
	Reparationskit: Lim, multitool, eltejp, silvertejp, petmoj att rensa bindningar med, buntband.
	GPS
	Garmin InReach, för larm och textbaserad kommunikation via satellit
	Säkerhetslina 2 x 20 m
	Förstärkt sjukvårdsutrustning