

Packlista fjällvandring med övernattnig i stugor

Gå och bära

- Ryggsäck, förslagsvis 50-65 liter i storlek, inklusive regnskydd
- Sitt- eller liggunderlag för pauser och samlingar
- Fjällkarta och kompass (inte nödvändigt då det är en tur med ledare, men kan vara bra träning och kul att kunna hänga med på kartan)
- Ev vandringsstavar

Kläder

- Underkläder i ull/syntet att ha närmast kroppen
- Vandringsbyxor
- Skaljacks (gärna som även är vattentät)
- Regnkläder (om skaljackan är vattentät räcker det bra med bara regnbyxor)
- Väl ingångna vandrings skor/vandringskängor
- Extra strumpor. Använd gärna dubbla lager för att undvika skav: tunn ullstrumpa närmast foten och ett par tjockare strumpor över.
- Dunjacka eller varm tröja
- Mössa och vantar
- Extra underkläder och underställ
- Keps (eller annan motsvarande hatt/mössa)
- Rena och bekväma kläder att byta om till
- Inomhustofflor

Hygien

- Miljöanpassad tvål som fungerar för tvätt, städ och disk
- Toalettartiklar
- Första förband, inklusive skavsårsplåster
- Solglasögon och solkräm
- Myggmedel
- Toalettpapper och liten trädgårdsspade för att gräva en grop
- Handduk

Mat och dryck

- Mat och ev dryck (vissa av stugorna har försäljning av proviant)
- Sprit- eller gaskök, inklusive bränsle
- Tändstickor/tändstål
- Diskverktyg
- Termos, kåsa och spork (eller andra bestick)
- Vattenflaska, lämpligen 0,5-1 liter
- Påse för skräp



TÄBY VALLENTUNA VAXHOLM

Sova

- Lakan (På STF:s fjällstugor är det i dagsläget obligatoriskt med underlakan och örngott. I tillägg behöver du också reselakan eller påslakan till befintliga täcken. I vissa stugor kan det gå bra att sova i sovsäck om du har med underlakan och örngott.)

Övrigt

- Ficklampa/pannlampa
- Fickkniv
- 2-3 plastpåsar (bra till flera saker, t ex ifall skorna blir blöta)
- Visselpipa
- Laddad mobiltelefon
- Kontanter/kontokort och ditt medlemskort i STF
- Ev kikare och kamera (en mobiltelefon kan ersätta kameran)
- Ev lagningskit (liten rulle silvertejp, nål, tråd)