

Packlista

för fjällvandringar med

TVM Äventyrsgrupperna Mälardalen

När ni packar er ryggsäck inför vandringen ska ni tänka på att packa "lätt" och alla "kan vara bra att ha-grejer" lämnas hemma. Allt ni packar ska ni också bära!

Kläder i ull och syntet är bra. Dessa material andas och torkar fort. En fördel med ull är att den värmer även när det är blött. Bomull är inget bra val till fjällvandringen, det blir fort blött när vi svettas, torkar långsamt och kyler när det blir blött.

Packlistan tar upp vad ni behöver och måste ha med er på vandringen. Om någon deltagare inte tar med sig det som anges, eller glömmer något, kan det komma att påverka hela gruppens säkerhet. I värsta fall kan det bli omöjligt för den personen att fortsätta fjällvandringen. Att packa rätt är viktigt. Läs noga och packa i god tid!

<u>Per tältlag</u>	2-3 personer tältar tillsammans.
Tält	Fjälltält som klarar stark vind och tufft klimat.
Wettex-trasa	Rekommenderas. Suveränt för att torka upp kondens på tältduken.
Liten sjukvårdspåse	5 st. plåster, 5 st. sårtvätt, liten sax, elastisk linda. Ledarna har komplett sjukvårdsutrustning.

Personlig utrustning

Ryggsäck + regnskydd	Bör rymma minst 65 liter, gärna mer, för att allting ska få plats. Om du behöver packa utanpå säcken - kolla så att regnskyddet räcker till.
Liggunderlag	Luftfyllt eller med slutna celler
Sovsäck, vattenskyddad	Varm sovsäck, komforttemperatur ca -2 grader, alternativt två tunnare säckar i varandra. I vattentät påse.
Sittunderlag	Bra att ha nära till hands när vi rastar och lunchar.
Vattenflaska	0,5 – 1 liter, att ha nära tillhands vid pauser.
Hygien och pers. vård	Skavsårstejp (Leukoplast/liknande elastisk), skavsårplåster (compeed), tandborste, tandkräm, tvål/schampo, myggmedel, solskyddskräm, solcerat till läpparna, ev. mediciner.
Handduk	Liten, lätt och snabbtorkande.

Toalettpapper	Förvaras i plastpåse
Solglasögon/keps	Skydd mot solen
Vattentäta påsar	Packa helst i vattentäta påsar. Finns i friluftsbutiker – s.k. drybags. Vanliga plastpåsar går också bra, till det mesta.
Liten ryggsäck	Liknar en "gympapåse". För att förvara vatten, mat, kök och kläder på dagstur/topptur. På vissa ryggsäckar kan topplocket användas som liten ryggsäck.
Extra plastpåsar & soppåse	Alltid bra att ha. Till soppåse och för att undvika att saker blir blöta, eller när saker är blöta. Minst 3 st.

Kläder

	Lager på lager-principen gäller för att kunna reglera värme/kyla. Flera lager skapar luftspalter mellan sig och gör att värmen stannar kvar. Ull eller syntet är att föredra då dessa material andas bättre och torkar snabbare.
Kängor	Rejåla kängor med styv sula och stöd för vristen. Väl ingångna för att undvika skoskav, läderkängor insmorda med läderfett.
Sandaler/vadarsko	Lätta och snabbtorkande skor att använda vid korsande av vattendrag. Kan också användas som lägersko.
Sockar	Sockar i ull. Inga bomullsstrumpor tack! Under vandringen bör två lager användas för att undvika skoskav. 2-3 par tunna ("liner") och 2-3 par tjocka.
Underkläder	I ull eller syntet
Mössa / halsduk	Kvällarna kan vara kyliga. Buff/ar/ eller liknande.
Handskar	Rekommenderat med vattentäta handskar för att undvika nedkylda händer vid ihållande regn, eller ullvantar som värmer även när de blir blöta
Regnkläder/skalkläder	Ska tåla kraftigt regn. Vatten- och vindtät jacka och byxor. Detta är värt att lägga pengar på. Vattentätheten mäts i vattenpelare. Bör tåla en vattenpelare på minst 10 000 mm.
Sydväst / regnhatt	Rekommenderas, för att få ett fullgott regnskydd.
Vandringsbyxor	Tåliga och vindtäta
<u>Mera kläder</u>	<i>Nedanstående är en skiss. Bestäm själv hur du lägger upp det:</i>
Underställ (lång ärm, långa ben)	I ull eller syntet. Det kan vara skönt att ha ett extra underställ och ullsockor att sova i

- T-shirt** Tröja i ull eller syntet att vandra i. 1 – 2 st.
- Förstärkningsplagg** Varm tröja i ull/fleece att vandra i om det blir kallt, eller att ha på kvällen. En lättare dunjacka fungerar bra under raster och på kvällar.
- Vindjacka** Det kan vara skönt att ha med en tunn lätt jacka eller skjorta, utan membran, som står emot vinden. Släpper ut kroppens fukt bättre än vad skalplagg gör.

Mat & kök

Måltiderna och köksutrustningen delas i matlaget.
Vi har en separat packlista för detta. Där finns all info du behöver för att kunna packa rätt. På förträffen kommer vi att prata om fjällmat och ge exempel på bra och lämplig mat till fjällvandringen. Se även separat lapp om "maten på fjällvandringen".

Ta med om du vill

Kamera, fjällflora, anteckningsblock och penna, mygghatt/myggnät, bok, vattenhämtare (vattenförvaring utanför tältet), lättvikts-mobiltelefon, vandringsstavar, tarp, tigerbalsam / gel mot myggbett. Ytterligare utrustningstips finns i andra dokument.

Viktigt för ledarna

Sjukdomar, allergier, skador mm

För att kunna vandra säkert vill vi veta om det finns sjukdomar, mediciner, allergier, aktuella eller tidigare skador som vi behöver känna till. Meddela någon av fjälledarna.

Använder du linser så ska du även ha med dig glasögon.