

Packlista för dagsturer på skidor i Grövelsjön april 2022

<u>Turustrustning</u>	<u>Hygien, sjukvård</u>
Ryggsäck	Handduk
Turskidor med stålkant, stighudar	Toalettartiklar
Stavar med bred truga	Toalettpapper (lite)
Karta, kompass (frivilligt)	Personligt apotek
Liggunderlag	Skavsårstejp, skavsårsplåster
<u>Att ha på sig</u>	
Underkläder	<u>Äta och laga mat</u>
Underställ (ull eller syntet)	Mugg/Kåsa
Skjorta/Tröja	Bestick (för lunch)
Skidbyxor	Termos, 1 liter
Strumpor (ull eller syntet)	Vattenflaska 0,5 liter
Sockor (ull eller syntet)	Tändstickor
Varm tröja/or (ull eller syntet)	Mat: frukost (5) och lunch (6) kan köpas på plats, 6 middag (gemensam)
Anorak/Jacka (vatten- och vindtät)	”Godispåse”
Skärmmössa, Mössa, Buff	<u>Övrigt</u>
Halsduk	Solglasögon, skidglasögon, solskyddsmedel
Handskar o vantar, vatten- och vindtäta	Pannlampa + liten LED-lampa
Pjäxor	Pengar/betalkort
Vindbyxor (vind- och vattentäta)	ID-kort
Förstärkningsplagg (Dunjacka/syntetjacka och termobyxor/lång termokjol)	lim, multi-tool, eltejp, silvertejp, petmoj att rensa bindningar med, buntband
Damasker/snölös	Säkerhetslina 2 x 20 m (ledarna), karbin(deltagare), visselpipa (deltagare)
<u>Inomhus</u>	Vindsäck 1/2personer (Skall rymma två personer med ryggsäck och ha säkerhetslina)
Lakan	Snöspade (robust fjällspade) 1/2personer
”sovkläder”, öronproppar	
Inneskor/tofflor	

