

Packlista för stugtur vinter

<u>Turustrustning</u>	<u>Hygien, sjukvård</u>
Ryggsäck	Handduk, tvättlapp/bastusittlapp
Skidor (märkta med reflextejp), stighudar (smala 25 mm, bredare 45 mm ev hellånga)	Toalettartiklar
Stavar (märkta med reflextejp)	Toalettpapper
Karta, kompass	Personligt apotek
Liggunderlag+ sittunderlag	Skavsårstejp, skavsårsplåster
<u>Att ha på sig</u>	Sjukvårdsutrustning (grupp)
Underkläder	<u>Äta och laga mat</u>
Underställ	Mugg/Kåsa
Skjorta/Tröja	Bestick (för lunch)
Skidbyxor	Termos, 1 liter
Strumpor, sockor	Vattenflaska <u>minst</u> 0,5 liter, gärna 1 liter
Varm tröja/or	Tändstickor
Anorak/Jacka (vatten- och vindtät)	Mat: 6-7 frukost, 6 lunch, 7 middag (gemensam) + mat under resor
Skärmmössa, mössa, Buff, balaklava	”Godispåse”
Halsduk/buff	<u>Övrigt</u>
Handskar & vantar, vatten- och vindtäta. Fler par	Solglasögon, skidglasögon, solskyddsmedel
Pjäxor	Pannlampa + liten LED-lampa (på rygga)
Vindbyxor (vind- och vattentäta)	Pengar/betalkort
Förstärkningsplagg (Dunjacka/syntetjacka och termobyxor/lätt sovsäck/lång termokjol)	ID-kort, Medlemskort STF
Damasker/snölås	Valla och glider
<u>Inomhus</u>	Karbin, visselpipa
OBS: Örngott, underlakan, reselakan el påslakan	Vindsäck 1/2personer (Skall rymma två personer med ryggsäck och ha säkerhetslina), 2 kortare remmar ca 20 cm till vindsäcken
”Sovkläder”, öronproppar	Snöspade (robust fjällspade) 1/2personer
Inneskor/tofflor	Lim, multi-tool, eltejp, silvertejp, petmoj att rensa bindningar med, buntband, säkerhetslina 2 x 20 m (ffa Ledarna)

