

## UTRUSTNINGSLISTA

### Bära, sova, äta

Ryggsäck (höftbälte + ev. dammodell)  
Packpåsar (t ex plastpåsar)  
Ryggsäcksöverdrag dvs regnskydd  
Vandringsstavar/vadstav  
Tält, komplett med bågar och tältpinnar  
Sovsäck  
Liggunderlag + ev löst sittunderlag  
Kök och bränsle  
Kastrull(er)  
(Matkåsa/låda/tallrik)  
(Stältermos, för bl a frystorkad mat)  
Kåsa/mugg  
Sked/Spork (ev. kniv och gaffel)  
Övriga redskap nödvändiga för matlagning  
Vattenbehållare (flaska alt. vätskesystem)  
Diskutrustning  
Plastpåse till sopor

### Kläder

Underkläder 2-3 par (helst ylle el syntet)  
Underställ, byxor och tröja (yller el syntet)  
Extra underställströja alt. t-shirt/linne (yller el syntet)  
Mellanlager, t.ex. fleecetröja, varmare  
Byxor  
Skaljacka/regnjacka, vind- och vattentät  
Skalbyxa/regnbyxa, vind- och vattentät  
Strumpor/sockor 2-3 par (helst ylle ev syntet)  
Tjockare plastpåsar utanpå torra strumpor i ev blöta kängor  
Mössa + buff (ev även keps)  
Handskar (tunnare fingerhandskar)  
Ev skalvante och/eller diskhandske  
Kängor (ca. en storlek större än vanligt)  
Gympaskor alt. sandaler (el Foppatoffel, lägersko), något att vada i.

### Hygien och sjukvård

Tandborste + Tandkräm  
Tvål (ev. schampo, balsam)  
Toapapper  
Handduk  
Bandage  
Plåster  
Skavsårsplåster t.ex. Compeed

Sporttejp/leukoplast/Optiplaste t.ex. för skavsår, 5 cm bred.  
Värktabletter (typ Ipren pga. antiinflammatoriska egenskaper)  
Solskyddsmedel  
Myggmedel  
Kam/liten hårborste (?)  
Öronproppar

### Navigation, säkerhet, kommunikation

Karta  
Kompass  
Tändstickor (vattentätt förvarade)  
Tändare/tändstål  
Solglasögon  
Spännremmar  
(Mobiltelefon, solladdare/extra batteri)  
Ledarna har sjukvårdsutrustning, GPS, batterier, lim, multitool, silvertejp, bundband.

### Personlig utrustning, nöje

Kamera  
Anteckningsbok  
Penna  
Bok och/eller kortlek/spel  
Flora, kikare (?)

### Mat

Till tälttur Lunndörren/Anaris mm behöver du planera för och ta med

1 frukost i bussen  
7 Frukostar på fjället  
8 Lunch på fjället (snabba)  
7 Middagar på fjället (inkl förrätt)  
7 fjälldesserter (?)  
1 Middag på tåget hem (SJ-middag, reservlunchen eller något från Vålådalen)

### Energipåfyllning:

Mellanmål/godis/nötter/fika/bars/choklad  
Underskatta inte behovet av energi!