

UTRUSTNINGSLISTA

Lapporten tälttur

Bära, sova, äta

Ryggsäck (med höftbälte)
Packpåsar (t ex plastpåsar)
Ryggsäcksöverdrag, dvs regnskydd
Vandringsstavar/vadningsstav
Tält, komplett med bågar och tältpinnar
Sovsäck
Liggunderlag + ev löst sittunderlag
Kök och bränsle
Kastrull(er)
(Matkåsa/låda/tallrik)
(Stålderms, 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 (ylle el syntet)
Extra underställströja alt. t-shirt/linne (ylle 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)
Mössa + buff (ev även keps/solhatt)
Handskar (tunnare fingerhandskar)
(Ev skalvante och/eller diskhandske vid regn)
Kängor (ca. en storlek större än vanligt)
Gympaskor helst (alt. sandaler eller Foppatoffel), används till vandring

Hygien och sjukvård

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

Sporttejp/leukoplast/Optiplaste t.ex. för skavsår, 5 cm bred
Värktabletter (typ Ipren pga. antiinflammatoriska egenskaper)
Ev egna läkemedel
Solskyddsmedel
Myggmedel
Ev annan personlig utrustning som kam/liten hårborste, öronproppar, mensskydd, läsglasögon etc

Navigation, säkerhet, kommunikation

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

Personlig utrustning, nöje

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

Mat

Till tälttur Lapporten behöver du planera för och ta med

1 frukost på tåget
7 frukostar på fjället
8 lunch på fjället (snabba)
7 middagar på fjället
1 middag på tåget hem (SJ-middag, reservlunchen eller något från Vålådalen)

Energipåfyllning:

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