

Packlista Fjäll, Enveckas Jämtlandstriangeln

I RYGGSÄCKEN

- Sovsäck (gärna med sovlakan)
- Liggunderlag
- Regnskydd till ryggsäcken (om den är normaltät)
- Regnbyxor/Regnjacka
- Vandrings byxor
- Kängor
- Varm tröja 1st
- Underställ
- T-shirt
- Kalsong/trosa 3st (kan tvättas under vandringen, om man vill kan man ta med sig så många att man ej behöver tvätta)
- Strumpor 3 par
- Sockor 2par
- Mössa (när det blir kallt!)
- Tunna vantar (när det blir kallt)
- Buff eller tunn halsduk (när det blir kallt)
- Badbyxor/baddräkt
- Toapapper ca 1 rulle/vecka...+/- beroende på hur du är (Det går bra med Vitmossa ☺)
- Vattenflaska, lättåtkomlig under vandring **om du är klunkare...**
- Sandaler/Crocs (vid vad, samt på kvällar)
- Skovård (bit av en trasa + fett till kängor)
- Kniv + bestick
- 2 kåsor (1 att äta och 1 att dricka ur)
- Tändstickor/tändare (ha alltid med en extra ask som är vattenskyddad!!!)
- Tandborste + Tandkräm
- Handduk (liten)
- Plastkasse (**Soppåse**)

PERSONLIG SJUKVÅRDSPÅSE

- **Skavsårplåster och skavsårstejp**
- Plåster
- **Solkräm**
- **Solglasögon**
- **Personlig medicin:** (t ex värk- & åksjuketabletter)
- Hygienartiklar (bindor, tamponger)

GEMENSAMT I MATLAGET

- Tält
- Kök
- Gas (1 vecka 2 stora) *
- Visp
- Stekspade (smörkniv går utmärkt)
- Diskmedel (grön såpa = snällt mot naturen)
- Diskborste och/eller disksvamp
- Tvål (ex. biologiskt nedbrytbara Sjö & Hav)
- Myggmedel (Nordic summer eller Mygga)
- Lagnings-kit (silvertejp, nål, tråd)

* Gärna från Primus eller MSR

Handla **aldrig** Biltemas egna märke då vi haft olyckor med dessa!

MAT

En vecka bör väga ca 5 dagar a 0,8 kg = ca 4 kg
Vi äter 5 frukostar, 5 luncher och 5 middagar på fjället

Övrigt

Tänk på vikten! Detta finns i gruppen men om du vill ha eget så är det fritt fram!

- *Karta och kompass*
- *Kamera*
- *En bok*
- *Kortlek eller annat som du tycker är kul!*

Allt packas i plastpåsar eller vattentäta packpåsar! T.ex. frukostar i en påse, luncher i en, middagar i en, kläder i en osv.

Ha tex regnkläder i ryggsäckens sidofickor

(lätt att komma åt och lägga tillbaka)

Ta med en sopsäck! (Bra till att ha t.ex. sovsäcken i som förstärkning vid mycket vått väder)

PACKLISTA LILLPACKNING

Packas i en mindre väska som går att stänga (används under upp- & nerresa tas ej med på fjället).
På vägen hem får vi tillgång till duschar och även ett mål mat.

Handduk, deo, shampo och glöm inte kläderna du ska ha på dig när du åker hem!

Ett paket kex till tågresan hem kan vara bra att ha!

