

Utrustningslista

Expedition - Flerdagarsvandring

Det är inte nödvändigt att ta med allt på listan, utan behoven och omständigheterna får avgöra vad som behövs. Dessutom kan man kombinera olika plagg, instrument och funktioner. Välj det alternativ som väger minst.

Utrustning

- Kängor med hård sula och skaft över anklarna. Inga vandringsskor
- Stavar
- Ryggsäck
- Regnskydd för ryggsäcken
- Vattenflaska: Ev. PET-flaska hård, 0,5 eller 1,5 liter ELLER
- Camelpack för ryggsäck som är utrustad för sådan
- Proviant, energybars, godis, m.m.
- Plastpåsar för smutstvätt och annat

Prylar

- Mobiltelefon
- Kamera
- Batteriladdare
- Plånbok med kontanter och kort. Lämna onödiga kort hemma.
- Körkort
- Adresser och telefonnummer till stugor, anhöriga, m.m.
- Pass
- Kniv eller multifunktionsverktyg. Se till att det inte väger mycket.
- Solglasögon

Kroppsvård

- Första-hjälpen-påse (Plåster, Lypsyl, Compede, m.m.)
- Solkräm
- Pappersnäsdukar (en packning, också som nödtoapapper)

Orienteringshjälp

- Vandringslitteratur
- Karta, -or
- Höjdmätare
- Kompass
- GPS, GPS-klocka
- Personlig vandringsbok för stämplat, m.m.

Personligt

- Funktions-T-shirt
- Lager 2-tröja
- Fleece-tröja, måste vara lätt, liten och gärna vindtät.
- Underställ, fungerar också som pyjamas
- Strumpor: För vandring och i stugorna
- Regnkläder, fungerar också som vindsydd
- Vandrabyxor, alternativt med "avtagbara" ben. Ska torka lätt och snabbt.
- Solglasögon
- Handskar, slittåliga för klätteravsnitt
- Keps eller mössa, alt. huvudduk

Personligt för övernattnig på Hütte (stuga)

- Sovpåse. Gärna i siden för viktens skull.
- Tvättprylar, minimumstorlekar på allt, tänk på vikten.
- Tvättlapp. Det finns inte dusch överallt. Förvaras i påse när den är blöt.
- Handduk. Liten och lätt.
- Ombyte för stugan
- Tofflor, ju lättare desto bättre. Ibland kan man låna i stugor.
- Pannlampa (bättre än ficklampa). Glöm inte batterier!
- STF-medlemskap (kan ge billigare pris på stugor)
- Öronproppar

Förvara underställ, handskar, och annat som sällan behövs i understa facket i ryggsäcken.