

# Sam's-Adventures.com

## Packlista fjällvandring (Veckotur)

### Personlig packning

#### Kläder

- 3 st underkläder
- 3 uppsättningar strumpor, använder du dubbla behöver du 6 par.
- 1-2 st underställ, (Ett är enbart för att sova i)
- 2 st t-shirt
- 1 par byxor alt. (byxor med zipoff)
- 1 st tjockare tröja alt. tunn dunjacka
- 1 par regnbyxor alt. skalbyxor
- 1 st regnjacka alt. skaljacka
- 1 st mössa
- 1 st buff
- 1 par tunna vantar (liners)
- 1 par tjockare vantar alt. 1 par vattentäta vantar (Skal)
- 1 par kängor
- Alt. 1 par "lägerskor"

#### Utrustning

- 1 st liggunderlag alt. cellplastliggunderlag, sittunderlag att sitta/ligga på under dagen.
- 1 st sovsäck alt. en sovsäcksliner
- 1 st pannlampa
- extra batterier till pannlampa
- 1 st telefon, avstängd, packad vattentätt
- 1 st powerbank, packad vattentätt
- 2 liter vatten, i vattensystem eller flaskor
- 1 st 1 liters termos (fylld)
- 2 st spork alt. bestick (kan knäckas, finns i trä, plast, titanium/rostfritt)
- 1 st kåsa alt. tallrik modell djup
- 1 st drickakåsa alt. mugg
- 1 par solglasögon
- 1 st visselpipa, för uppmärksamhet och säkerhet
- 1 st tändstål alt. tändstickor/tändare

#### Hygien

- 1 st tandborste
- 1 st tandkräm
- 1 st tvål/shampoo
- 1 st handduk alt. wettex
- 1 st solskydd
- 1 st hudsalva alt. lypsyl
- 1 st myggmedel
- 1 st personligt sjukvård(hygien)-kit, personlig medicin
- 1 st skräppåse, för plast, papp och tomma matförpackningar och toapapper.
- 1 st smutstvättpåse, för att separera rena och smutsiga kläder.

### **Gemensam packning**

- \* tält lämpligt för ändamålet (Se tältguiden för tips)
- \* kök med kapacitet för sällskapet (Se köksguiden för tips)
- \* bränsle till köket för hela turen alt. att det går att köpa ny längs leden.
- \* 1 st kniv alt. multiverktyg för att skära, laga kök etc.
- \* 1 st reparationskit för utrustning, baserat på vilka lagningar som kan uppstå på turen.
- \* mat för hela veckan alt. att det går att proviantera under vägen, (snåla inte)!
- \* kompass (alla ska kunna och förstå) (Se fjällguiden för tips)
- \* karta (alla ska kunna och förstå) (Se fjällguiden för tips)
- \* sjukvård för dom stora skadorna och allmänna åkommor, (Se fjällguiden för tips)

### **Extra (Bra att ha, men inte obligatoriskt)**

- 1 st vindsäck
- 1 st dagstur-ryggsäck, för utforskningsturer runt lägret (ca. 30- L)
- 1 par stavar
- 1 st kartfodral för vattentät packad karta
- 1 st värmeflaska, för sovsäck eller kalla kvällar
- 1 st kortlek alt. kortspel
- 1 st bok
- 1 st solcell
- 1 st gps
- 1 st keps
- 1 st radio för väderrapport och samhällsinformation

Har du några frågor angående utrustning eller hur du ska tänka inför din fjällvandring så kan du kontakta mig för konsultation och kurs inför din fjällvandring.

Mail: [Andersson.sam@outlook.com](mailto:Andersson.sam@outlook.com)