

## Packlista fjällvandring dagstur (barmark)

### Personligt

#### Kläder

- 2 par strumpor alt. (använder du dubbla så 4 par.)
- 1 st t-shirt alt. underställströja
- 1 par friluftsbuxor alt. (buxor med zip-off)
- 1 st tjockare tröja alt. tunn förstärkningsjacka (ull värmer trots att det är blött.)
- 1 st regnjacka alt. skaljacka (gärna med större huva)
- 1 par regnbuxor alt. skalbuxor (gärna med förstärkt sätte och knä.)
- 1 st förstärkningsjacka i dun alt. syntetfyllning
- 1 st mössa (Det kan blåsa och vara kallt på fjället på sommaren.)
- 1 st buff
- 1 par tunna vantar (liners) alt. handskar (gärna med förstärkningar, vind/vattenavvisande)
- 1 par kängor lämpliga för turen alt. grövre skor

#### Utrustning

- 1 st ryggsäck á 25-40 liter
- 1 st sittunderlag alt. liggunderlag att dela på två
- 1 st termos á 1 liter (fylld)
- 2 L vatten i vätskesystem alt. flaskor (pulversmak eller te tas med separat.)
- 1 st dryckeskåsa alt. mugg
- 1 st matkåsa alt. tallrik modell djup
- 2 st spork alt. bestick (kan knäckas, finns i trä, plast eller titanium/rostfritt)
- Snacks (I lätt överflöd)
- 1 st pannlampa
- 1 uppsättning extra batterier till pannlampa
- 1 st telefon, avstängd, packad vattentätt
- 1 st powerbank, packad vattentätt
- 1 par solglasögon
- 1 st visselpipa för uppmärksamhet och säkerhet

#### Hygien

- 1 st hudsalva alt. lypsyl
- 1 st solskydd
- 1 st myggmedel
- 1 st handduk alt. badlakan (för bad i sjö varma dagar)
- 1 st toapapper
- Egen medicin

#### Gemensam packning

- 1 st vindsäck alt. lättare tält (finns i två- och tre-personers.) (Se tältguiden för tips)
- 1 st kök lämpligt för att koka vatten, värma lunch
- \* Bränsle passande till köket.
- \* Lunch passande för turen.
- 1 st kniv /alt. multiverktyg för att kunna göra enklare reparationer på tex. kök
- 1 st reparationskit för utrustning, baserat på vilka lagningar som kan uppstå på turen.
- \* Kompass (alla ska kunna och förstå) (Se fjällguiden för tips)

- \* karta över området, (alla ska kunna och förstå) (Se fjällguiden för tips)
- \* sjukvårdskit för skador/åkommor som kan uppstå på turen. (Se fjällguiden för tips)
- 1 st skräppåse för plast, papp, och tomma matförpackningar och toapapper.

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

- 1 par stavar för stabilare och effektivare gång. (Kan användas för att spjåla brutet ben.)
- 1 st kartfodral för vattentätt packad karta
- 1 st värmeflaska för uppvärmning eller olycka.
- 1 st gps (kan inte ersätta karta och kompass)
- 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)