

CHECKLISTA VANDRING



KLÄDUTRUSTNING

- Tunn och tjock ullstrumpa
- Trosor/kalsonger i ull eller syntet
- Underställ i ull eller syntet
- Eventuellt t-shirt
- Mellanlager i ull eller syntet
- Vandringsbyxor
- Shorts
- Rastjacka
- Skalplagg (jacka och byxa)
- Mössa/keps/hatt
- Vantar/handskar
- Kängor
- Sandaler
- Eventuellt damasker och stegjärn

ÄTA

- Frystorkad mat, energibars och gel
- Kåsa och bestick
- Diskmedel och kryddor
- Termos och vattenflaska
- Kök
 - kastrull och stekpanna
 - handtag
 - brännare och bränsle
 - vindskydd
 - tändstickor och tändstål i vattentät förpackning

SOVA

- Tält
- Pannlampa eller ficklampa
- Tältlykta
- Sovsäck och sovlakan
- Liggunderlag

ANNAT NÖDVÄNDIGT

- Ryggsäck
- Karta och kompass
- GPS
- Lagnings-sats till tält
- Vattentätt överdrag till ryggsäcken
- Första hjälpen kit inkl. skavsårsplåster
- Myggmedel
- Vattentäta påsar till förvaring
- Kikare
- Vandringsstavar
- Handduk och hygienartiklar
- Nageltång
- Snöre, kniv och tejp
- Extra batterier
- Solcellsladdare
- Solskydd och solglasögon
- Radio/telefon och kamera

