



PACKLISTA FÖR FJÄLLVANDRING

Kläder:

- Vind- & vattentåliga ytterplagg
- Underställ + extra underställ
- Mössa och vantar
- Extra strumpor
- Värmelager (dunjacka, tröja)
- Ombyte
- Handduk

Övrig utrustning:

- Karta och kompass
- Tändstickor, fickkniv
- Nål, tråd och silvertejp
- Solglasögon, solskydd
- Sittunderlag
- Myggmedel
- Kontanter och bankkort
- Ficklampa
- Visselpipa

Mat & Matlagning:

- Stormkök och bränsle
- Spork och kåsa
- Termos, vattenflaska
- Snacks och godis
- Frukost, lunch och middag
- Kryddor och smaksättare

Hygien & Medicin:

- Första hjälpen
- Toapapper & bajsspade
- Tvål
- Tandborste, tandkräm
- Skräppåse

Valfritt:

- Kikare
- Kamera
- Powerbank

Om du tältar:

- Tält
- Sovsäck
- Liggunderlag

För stugturer:

- Sovlakan
- Tofflor

Packa allt i en lagom stor ryggsäck som sitter bra på dig.