

Senast uppdaterad 2018-06-26



Packlista (per person):

Först av allt vill jag betona vikten av att hålla vikten.... nere! Bärvikten, och i det kan man inkludera allt - kroppsvikt, ryggsäck, skor och de kläder du har på dig.

TOTALVIKT LAST (ryggsäck): Max 10% av din kroppsvikt INKLUSIVE ryggsäckens vikt.

- Packpåsar:** För att komprimera kläderna och få bättre plats i ryggsäcken.
- Underkläder:** 2-3 kalsonger/trosor i Merinoull, 3 BH (för dom som behöver).
- Strumpor:** 4-6 par i Merinoull.
- Tröjor:** 2 kortärmade, 1 långärmad i tunn Merinoull, 1 typ fleecetröja.
- Kortbyxor:** Vi använde vanliga joggingtights/alt kortbyxa med invändig tights (för att undvika att låren skaver mot varandra).
- Långbyxor:** Vi hade vandringsbyxor med avtagbara ben för kortbyxor är skönt att ha på kvällen.
- Hatt:** Livsnödvändigt.
- Solglasögon**
- Solskyddsfaktor** 30-50
- Regnkläder:** Tunna och lätta.
- Skor:** Vandringskor (lätta, vridstyva, bra dämpade, regntåliga), flipflop innan och efter vandringen.
- Övriga kläder/fritidskläder:** Kjol (för den som så önskar), badbyxor, baddräkt/bikini, skjortor (2 st - tunna), sovkläder (om du ska sova på härbärgen).
- Ryggsäck:** Lätt och som inte sitter direkt mot ryggen (ventilerad), 40-50 liter. Utomordentligt bra med fickor i midjebältet för mobil, pengar etc. Även fördel med öppning både upptill och nedtill - enklare ta ut det som ligger i botten. För bäst balans ska de tyngsta sakerna ligga i botten av ryggsäcken.

Övrig utrustning:

- Flytande tvättmedel
- Tunn sovpåse
- Tunn duschhandduk

- Tvättlina + ev några klädnypor om inte tvättlinan har inbyggda
- Karbinhake (2-3 st) på ryggsäcken - ex för att hänga saker på tork under vandring
- Dagbok för att dokumentera
- Mobil + laddare + ev Powerbank
- Öronproppar
- Ev örngott
- Skoskav-plåster
- Glasögon, linser
- Medicin - om du använder läkemedel samt en karta av något av följande läkemedel - ibuprofen eller acetylsalicylsyra eller paracetamol. Behöver du mer kan du köpa på plats.

- Necessär:** Tandborste, tandkräm, deodorant, fotkräm, fotfil, rakhyvlar, rakkräm (OBS tub för mindre plats och vikt).
- Vandringsbok** om Caminon: Med karta för att planera dagsetapper.
- Kreditkort:** MasterCard och Visa tar de flesta.
- Europeiska sjukförsäkringskortet:** Beställ på Försäkringskassan. Du får rätt till nödvändig vård om du blir sjuk eller råkar ut för en olycka. Vårdinstansen måste vara ansluten till landets allmänna sjukvårdssystem. Du måste tillhör Försäkringskassan får att få tillgång till kortet. Läs mer på [forsakringskassan.se](https://www.forsakringskassan.se).