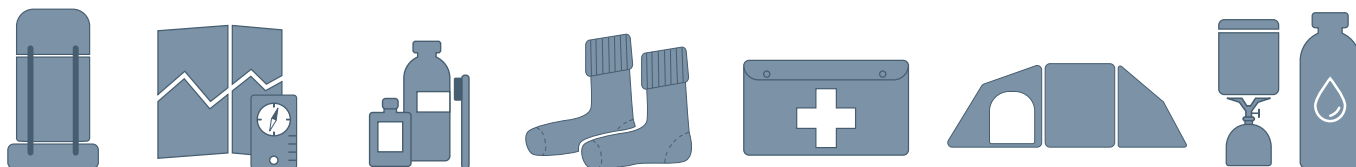


Packlista fjällvandring

Detta är vår packlista för en veckas fjällvandring med toppbestigning av Kebnekaise. Det var en sommarvandring med övernattning i tält. Beroende på årstid ni ska göra vandringen, hur ni väljer att övernatta, tillaga mat, hur ni ser på vikt, bekvämligheter och säkerhet så kan packningen justeras. Ungefär så här packade vi. Hoppas det kan inspirera och vara till hjälp!



PÅ KROPPEN

- ☐ Vandringsbyxor
- ☐ Extra byxor
- ☐ Underställströja
- ☐ Underställsbyxa
- ☐ Underbyxor
- ☐ T-shirt merinoull
- ☐ T-shirt
- ☐ Långärmad träningströja
- ☐ Mellanlager, lättvikts hoodie
- ☐ Lättvikts dunjacka
- ☐ Skalljacka
- ☐ Skallbyxor
- ☐ Skjorta kortärmad
- ☐ Shorts

TILLAGA

- ☐ Vattenflaska
- ☐ 2L mjuk vattenbehållare
- ☐ Salomon soft flask 0,5L x2
- ☐ Tallrik
- ☐ Bestick
- ☐ Kåsa
- ☐ Vikbar kopp
- ☐ Disk-kit (svamp, påse)
- ☐ Stormkök
- ☐ Gas/Bränsle
- ☐ Eldstål
- ☐ Tändstickor

HYGIEN

- ☐ Tandborste
- ☐ Tandkräm
- ☐ Vildmarkstvål
- ☐ Toalettpapper
- ☐ Tvättlina
- ☐ Solskydd
- ☐ Läppbalsam
- ☐ Engångs rakhyvel
- ☐ Mygga + Djungelolja
- ☐ Handduk microfiber
- ☐ Tandtråd
- ☐ Deo
- ☐ Lotion + fotkräm

PÅ FÖTTERNA

- ☐ Kängor
- ☐ Flipflop sandaler
- ☐ 3 par liners merinoull
- ☐ 3 par vandringsstrumpor ull
- ☐ 2 par träningsstumpor

PÅ HUVUDET

- ☐ Mössa Haglöfs
- ☐ Keps North Face
- ☐ Buff

PÅ HÄNDERNA

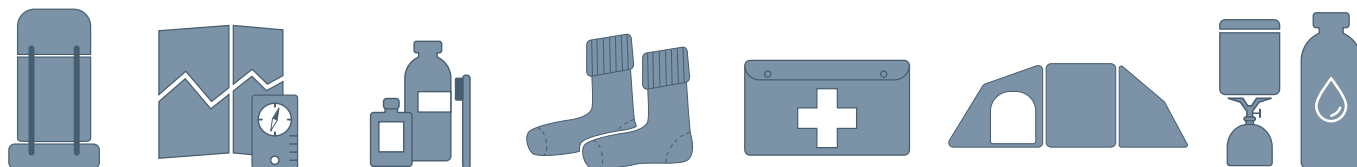
- ☐ Handskar

ÄTA

- ☐ Frystorkad mat x6
- ☐ Fuego (Spansk chark)
- ☐ Pesto
- ☐ Pasta
- ☐ Beef jerky (torkat kött)
- ☐ Grovt bröd
- ☐ Ost (tub)
- ☐ Varma koppen
- ☐ Varm choklad
- ☐ Kaffe
- ☐ Kryddkar (salt, svartpeppar, chili,
- ☐ socker)
- ☐ Trailmix (hemmagjord)
- ☐ Choklad
- ☐ Dextrosol
- ☐ Resorb

SJUKVÅRD

- ☐ Plåster + skavsårplåster
- ☐ Sterilt snabbförband
- ☐ Första förband
- ☐ Bandagesax
- ☐ Bandage
- ☐ Kirurgtejp
- ☐ Leukoplast sårtejp
- ☐ Sterila våtservetter
- ☐ Nålar + säkerhetsnålar
- ☐ Sporttejp statisk och elastisk
- ☐ Värktabletter
- ☐ Imodium
- ☐ Hydrokortison
- ☐ Steri-strips
- ☐ Kompressor
- ☐ Ögonkompress
- ☐ Pincett + liten sax
- ☐ Nagelklippare + nagelfil



BÄRA

- ☐ Ryggsäck
- ☐ Ryggsäck Haglöfs LIM lite 25
- ☐ Exped drybags
- ☐ Haglöfs packpåsar
- ☐ Sittunderlag
- ☐ Ryggsäcksregnskydd

BO & SOVA

- ☐ Tält
- ☐ Sovsäck
- ☐ Kudd uppblåsbar
- ☐ Liggunderlag
- ☐ Tältlykta

NAVIGATION & SÄKERHET

- ☐ Karta + kartfodral
- ☐ Kompass
- ☐ Kniv Morakniv Kansbol
- ☐ Kamera Leica D-Lux 7
- ☐ Litet kamerastativ
- ☐ Kikare Zeiss Victory Compact
- ☐ Solglasögon
- ☐ Powerbank x2
- ☐ Mobiltelefon
- ☐ Penna
- ☐ Dagbok
- ☐ Bok att läsa x2
- ☐ Kortlek
- ☐ Bivacksäck Mountain Equipment
- ☐ Stormstickor
- ☐ Räddningsfilt TravelSafe
- ☐ Reparationskit (nål, tråd etc.)
- ☐ Multiverktyg
- ☐ Pannlampa x2
- ☐ Skräppåse
- ☐ Snöre (tvättlina)
- ☐ Några klädnypor
- ☐ 30 cm Tesa svart vävtejp

HYRA

- ☐ Stegjärn
(dessa hyrde vi på fjällstationen)
Det finns även annan utrustning
att hyra, tex. dagryggsäck, tält
etc

TILLÄGG

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Packning för två personer