



## Utrustningslista

Ryggsäck (60-80 liter beroende på möjligheten att fästa utrustning utanpå säcken)

Ryggsäcksregnskydd

Packpåsar

Liggunderlag

Sovsäck

Kudde(?)

Pannlampa (plus extra batterier?)

Underställströja (lång ärm)

Underställströja (kort ärm)

Långkalsonger(?)

Underkläder (trosor, sport-bh, kalsonger)

Ullsockor (tunna + mellantjocka)

Vandringsbyxor (inte jeans)

Varm tröja (fleece eller ull)

Luftig skjorta (i ett funktionsmaterial)

Mössa och/eller buff

Vindtäta handskar

Regnjacka

Regnbyxa

Kängor

Vattentät packpåse för underkläder

Kåsa/mugg

Bestick

Vattenflaska

Diskhandduk

Diskmedel

Diskborste

Energigodis (tex torkad frukt och nötter)

Skräppåse

Necessär

Första hjälpen-kit

Skavsårsplåster

Alvedon/lpren

Tandborste och tandkräm

Handduk

Toalettpapper

Tvål

Solskyddsfaktor

Myggmedel

Kniv

Eventuellt:

Solglasögon(?)

Reparationskit: Nål, tråd, silvertejp, laglappar om du har uppblåsbart liggunderlag