



Amerikanska berg, som här i Yellowstone, eller Alperna, är ofta torrare än svenska fjäll. Här fungerar lätta skor ypperligt.

Mitt råd blir alltså: prova skor av terränglöpartyp som är lätta, snabbtorkande och rymmer extra sockar. Passar de dina fötter och är sköna att gå i så använd dem.

Sandaler är ett alternativ som används av en del vandrare. Jag har inte använt sandaler, eftersom de än så länge varit förhållandevis tunga. Detta verkar ändra sig och det känns därför som alternativ väl värt att prova. Det finns också personer som tar steget fullt ut och vandrar barfota. I Amerika finns exempel på hundramilavandringar utan skor på fötterna. Mina fötter säger dock nej till sådana övningar.

Att systematiskt välja att gå och bli blöt om fötterna kräver en del mental självövertunnelse och för många känns det kanske väl extremt. Något för vana vandrare som är beredda att prova något nytt. Den mindre vane vandraren kanske känner sig mer hemma med traditionella lösningar och då är det en sak som är viktig – vikten. Var hänsynslös i jakten på lättast tänkbara skodon (som passar dina fötter, är bäst att tillägga).

Du kan spara kilon på att välja lätta skodon jämfört med tunga skodon. Dessutom kan du multiplicera den viktinst du gör med faktorn 5 för att se hur mycket lättare din vandring blir.

SOVSÄCK



Det finns dunsövsäckar på mellan 500 och 800 gram som klarar en frostnatt. Dun är överlägset syntet vad gäller volym, isoleringsförmåga och livslängd. Det finns enligt min mening få friluftsprylar som är mer värda att satsa en rejäl slant på.

Sovsacken tillhör de tre stora och är därmed en av de utrustningsdetaljer man kan spara mest vikt på. Det finns mycket att skriva om olika varianter av sovsystem och hänsyn att ta, som inte ryms i den här boken. Den intresserade kan läsa mer om detta i min bok *Vandra Fjäderlätt*.

Sovplagg eller sovsystem är bästa benämningarna på det som behövs för att man skall hålla kroppsvärmen när man tar sin dygnsvila. För det finns andra möjligheter än sovsäckar. En sådan är quilten som är ett slags sovsäckstäcke, ofta utan huva, vilket innebär att man kan spara vikt eftersom mindre material åtgår. Mot markkyllan har man ändå alltid liggunderlaget som skydd.

Det finns också så kallade top-bags som är sovsäckar där stoppningen undertill ersatts med en ficka där liggunderlaget skjuts in. Eller om man så vill, en quilt med en ficka på undersidan för liggunderlaget.

Min egen erfarenhet från fjällvandringar sommartid är att jag behöver ett sovplagg som är beräknat att klara ungefär noll grader. De absolut lättaste lösningarna (för närvarande 300–400 gram) som idag klarar detta är quilts av högsta kvalitet på både dun och tyg. Jag har själv använt quilt och tycker det är en bra lösning för sommarterer. Men idag känns det som att quilten har spelat ut sin roll för de flesta som inte är extrema viktväktare.

Det finns idag sovsäckar från ledande tillverkare som väger 500 – 700 gram och som har de prestanda som jag efterfrågar. Viktskillnaden gentemot quiltsarna är alltså ganska liten. Enda nackdelen med de här lätta dunsäckarna är priset.

Min rekommendation är att alla som vill bära lätt och som räknar med att ägna sig åt vandring återkommande ändå hostar upp de tusenlappar som krävs för att köpa en dunsövsäck i det här viktintervallet. De håller i minst 10–15 år om de