



# GRUNDBULTAR

## INNAN DU GER DIG IVÄG

### VAD DU SKA TA MED DIG

På alla vandringar behöver du skydd, passande klädsel, näring och en ryggsäck att bära utrustningen i.

För att vara säker på att inte glömma något är det bäst att ha en checklista. Här är en grundläggande lista som innehåller allt du kan tänkas vilja ha med dig. Väder och längd på turen avgör förstås vad du behöver ta med från listan. På de flesta turer tar du bara med en del av utrustningen. En lista för en kort vandringstur (en till två dagar) i ett tempererat klimat finns med här för att visa hur en minimilista kan se ut. När du vandrar och efter vandringen kan det vara bra att anteckna vad du använde, vad du inte använde och vad du hade kunnat vara utan. Ju lättare packning desto skönare vandring.



### CHECKLISTA

#### Bära och packa

Ryggsäck med regnskydd  
Magväska  
Packpåsar

#### Skydd och sömn

Tält med yttertält, innertält, stänger och tältpinnar  
Tarp  
Bivacksäck  
Skyddsunderlag  
Sovsäck  
Sovlakan  
Isolerande matta (liggunderlag eller madrass)

#### Köksutrustning

Kök  
Vindskydd  
Bränsle  
Hällpip eller pipett för bränsle  
Grytor med lock  
Mugg  
Tallrik eller skål  
Skedar  
Kastrullhållare  
Diskduk eller disksvamp  
Vattenbehållare  
Vattenreningstabletter  
Vattenfilter  
Extra vattenfilter  
Tändstickor eller tändare  
Plastpåsar, björnpåsar (förvaringspåsar) i olika storlekar och rep

Björnsäkra matbehållare  
Mat (se sidorna 92, 98-99)

#### Kläder

*Innerskikt*  
Funktions T-shirt  
Undertröja i funktionsmaterial  
Långkalsonger  
Långärmad vandringsskjorta  
Kalsonger/trosor  
Sportbehå

#### *Mellanskikt för överkroppen*

Tjock skjorta  
Fiberpäls/fleece/ullväst, -tröja, eller -jacka  
Isolerande väst, tröja eller jacka

#### *Ytterskikt*

Vindtät tröja eller jacka  
Regnjacka  
Regnbyxor

#### *För benen*

Shorts  
Vandringsbyxor  
Fleece/fiberpälsbyxor

#### *På fötterna*

Kängor eller vandringsskor  
Lägerskor eller sandaler  
Socker (inte bomull)  
Innersockar

#### *På huvudet*

Solhatt