



PACKLISTA FRILUFTSFRÄMJANDET LUNDS FJÄLLVANDRING SALTOLOUKTA – KVIKKJOKK 2024

DETTA FÅR **VARJE GRUPPLEDARE** LÅNA AV FÖRENINGEN

- 1 första hjälpen påse
- 2 kartor över vandringsområdet
- 1 mobiltelefon laddad för nödsamtal
- 1 powerbank
- 1 vadarlina

DETTA SKA **VARJE DELTAGARE*** TA MED

*Lufsare, TVM:are, Äventyrliga vuxna, ledare, praktikanter och certifierade fjälledare

Lillpackning (används under upp-& hemresan, tas ej med på fjället)

Packas i en mindre väska som går att stänga. På vägen hem har vi tillgång till dusch och ett mål mat.

Deodorant

Handduk

Kläderna du ska ha på dig när du åker hem!

Schampo¹

Snacks (ett paket kex, nötter etc.)¹

1 *Kan delas med andra på resan (sampacka smart!)*

DETTA SKA **VARJE DELTAGARE*** TA MED

*Lufsare, TVM:are, Äventyrliga vuxna, ledare, praktikanter och certifierade fjälledare

Gå och bära

Bekväm rygsäck på minst 55 liter.

Karta och kompass¹

Mobiltelefon¹

Ordentligt ingådda kängor.

1 *Alla behöver inte ha med karta och kompass men vi uppmuntrar starkt alla att ha med för att använda på hela turen..*

2 *Mobiltelefon ska finnas i varje vandringsgrupp och vara nedpackad.*



ALLT LISTAT UNDER DENNA RUBRIK SKA **ALLA** FÅ PLATS MED I SIN EGEN RYGGSÄCK SOM DU SKA ORKA BÄRA **SJÄLV**

Regnskydd

Ryggsäcksregnskydd som passar din fullpackade ryggsäck med liggunderlag utanpå.

Sopsäck stor¹

- 1 Bra att ha sovsäcken i som förstärkning vid mycket vått väder.

Sova

Kudde¹

Liggunderlag

Sovsäck med en lägsta/komforttemperatur på 0–5 grader²

Sovsäckslakan³

Tält⁴

- 1 Kudde är inte nödvändigt, men vissa sover mycket bättre med det, många använder bara en hopknölad fleece.
- 2 **Lägsta** temperaturen (lower limit) anger den temperaturen en erfaren "standardman" (25 år, 70 kr, 173 cm enligt standarden) kan sova hopkurad utan att frysa eller skaka.
Komforttemperatur (comfort limit) anger den temperaturen en erfaren "standardkvinna" (25 år, 60 kg, 160 cm enligt standarden) som är van vid att sova i sovsäck kan sova i en bekväm ställning till exempel på rygg utan att frysa eller skaka. En ovan användare som inte kan göra det bästa av sovsäcken när det kommer till kläder och sovposition i säcken kan frysa lite vid denna temperatur.
- 3 Sovsäckslakan är typ ett påslakan som du kryper in i och har i sovsäcken. Det är inte nödvändigt, men rekommenderas eftersom det gör sovsäcken lite varmare och håller sovsäcken, vilken är omständlig att tvätta, renare.
- 4 Brukar skötas inom vandringsgruppen. Tält kan lånas av föreningen, se hemsidan.

Kläder¹

Badbyxor eller baddräkt/bikini

Kalsonger/trosor 3 st. (kan tvättas under vandringen)

Mössa, vantar/handskar, tunn halsduk/buff

Regnbyxor

Regnjacka

Sockor/strumpor² (gärna med mycket ull)

Underställ (tröja och långkalsonger, gärna med mycket ull)

Vadarskor³

Vandringsbyxor (inte jeans)

Vandringströja (t-shirt/tunn skjorta)

Varm tröja

- 1 Temperaturen kommer variera, men troligtvis vara någonstans mellan -5 och 25 grader under turen, så även om det sällan behövs är det viktigt att ha med varma kläder som klarar -5. För det mesta kommer det nog vara 10–15 grader. Det kan också vara ihållande regn och blåst i några dagar så du måste ha ordentliga regnkläder som kan hålla dig torr då. Hur många ombyten du vill ta med är lite upp till dig, men kläder är ganska tungt och du borde klara dig bra med ca 2 t-shirts per

vecka och inte så många fler underkläder. Tar du med miljövänligt handtvättmedel som "Sjö&Hav Multirengöring Disk Tvätt" eller "Grumme grönsåpa" så kan du tvätta under turen.

- 2 Det finns olika sockfilosofier. Om du har vadderade kängor behöver du troligtvis bara ha ett par strumpor på dig när du går. Om du inte har vadderade kängor kanske du går bättre med ett par tjockare sockor utanpå dina tunnare strumpor. Det är bra att ha med minst två uppsättningar sockor + strumpor så att du kan byta om en blir blöt. För att minska risken för skoskav ha 2 tunnare strumpor som skaver mot varandra även i vadderade kängor.
- 3 Om/när vi kommer till ett vattendrag som vi inte kan korsa i kängor kommer vi behöva vada. Då behövs vadarskor för att du inte ska skära dina fötter på vassa stenar och flyga hem i helikopter. Vadarskor kan vara sandaler eller foppatofflor/crocs. Dom ska ha hälrem och helst också skydda ovensidan av tårna. Det finns också "riktiga" vadarskor, men fördelen med sandaler och foppatofflor/crocs är att det är skönt att ha på dig på kvällen när vi slagit läger. Dessa skor används alltid när/om vi badar, **ingen badar utan skor.**

Necessär & personlig sjukvårdspåse

Allergimedicin

Andra saker som du behöver¹

Annan medicin som du behöver²

Bred (minst 2,5 cm) leukoplast (förebygger skoskav)

Compeed = skoskavplåster (lindrar skoskav som redan hänt)

Glasögon eller linser (+ linsvätska)

Handduk liten

Handtvättmedel (gärna biologiskt nedbrytbart som *Grumme grönsåpa* eller *Sjö & Hav Multirengöring Disk & Tvätt*)³

Huvudvärkstabletter

Lagningskit (silvertejp, nål och tråd)³

Liten tvål (gärna biologiskt nedbrytbart som *Sjö & Hav Multirengöring Hår + Kropp*)³

Lypstyl

Mensgrejer / P-piller

Myggmedel (*Nordic Summer* eller *Mygga*)³

Plåster

Schampo (gärna biologiskt nedbrytbart som *Sjö & Hav Multirengöring Hår + Kropp*)³

Solglasögon

Solkräm³

Tandborste

Tandkräm³

Toapapper, minst 1 rulle per person och vecka

Åksjuketabletter

- 1 Du vet bäst vad du behöver. Har du ibland har problem med knän/stukningar kan knäskydd eller elastiska lindor vara smart.
- 2 Igen, du vet bäst vad du behöver.
- 3 Kan delas med andra i vandringsgruppen (sampacka för att bära lätt!)

Kul saker

Vad mer du vill (och kan bära på?) Kortlek, kamera, papper & penna, bok etc.

Äta

- Eventuellt något att dricka varm dryck ur (drickkåsa)
- Något att äta med (sked/spork)
- Något att äta ur (matkåsa)
- Snacks (till exempel nötter, torkad frukt & choklad är bra)
- Vattenflaska, minst 0,5 L (lättåtkomlig under vandringen om du är en klunkare)

Gemensamma saker inom varje matlag

- Blötlägningsflaskor 2 st¹
- Diskborste och/eller disksvamp²
- Diskmedel gärna biologiskt nedbrytbart som *Grumme grönsåpa* eller *Sjö & Hav Multirengöring Disk & Tvätt*²
- Gasbrännare²
- Gasolbehållare 2 stora (450 g) tuber per stormkök³
- Kniv
- Plastkasse/soppåse
- Salt²
- Stekspade (smörkniv i trä går utmärkt)²
- Stormkök⁴
- Torra tändstickor (i vattentät ask) /tändstål²
- Vattenhämtare
- Visp²

- 1 *En blötlägningsflaska är bara en vanlig flaska fast med stor öppning som ni fyller med torkad mat och vatten på morgonen, som sen får svälla under dagen så att den är otorkad på kvällen.*
- 2 *Dessa saker bör ni kunna få plats med i stormköket när ni packar.*
- 3 *Undvik Biltemas eget märke då vi haft olyckor med dessa. Köp i stället gärna "Primus" eller "MSR."*
- 4 *Ett stormkök bör räcka till 2–3 personer.*

Mat inom varje matlag

- 9 Frukostar
- 8 Luncher
- 8 Middagar
- Efterrätter
- Kryddor
- Stekfett

ATT TÄNKA PÅ NÄR DU PACKAR DIN RYGGSÄCK

Det finns två huvudsaker att gå efter när du väljer **var** i ryggsäcken du placerar sakerna.

1. fördela vikten så bekvämt som möjligt
2. se till att saker som du använder ofta är lättillgängliga.

Exakt hur du uppnår detta är upp till dig och vilken ryggsäck du har, men här nedan finns lite tips.

Saker med hög densitet vara högst upp och närmst ryggen. Det ska inte heller vara snedlastat så att ena sidan är märkbart tyngre än den andra. Om ryggsäcken är felpackad kommer vandring bli mycket tråkigare.

- De **magentafärgade** punkterna på sidorna är saker som ska vara lättillgängliga.
- De **blåa** punkterna kan vara svåråtkomliga.
- Resten av punkterna kan med fördel vara lättåtkomliga, men måste inte.

Tält & stormkök

Tält och stormkök utgör ofta tyngre saker som bör placeras så högt upp som möjligt och nära ryggen.

Stormköket bör dessutom vara relativt lättillgängligt eftersom det kommer behövas packas upp och ner ofta.

Sovsäck & kläder

Det är såklart viktigt att kläder och sovsäck hålls torra och dom bör därför placeras i vattentäta (pack)påsar.

Förslagsvis kan alla kläder som du inte behöver komma åt under dagen packas på samma ställe som sovsäcken. De flesta ryggsäckar har ett fack för detta längst ned, men även om din ryggsäck inte har ett separat fack kan du lägga sovsäck och kläder i botten eftersom dessa har låg densitet och inte behöver vara lättillgängliga under dagen.

Kläder efter väder

Regnkläder och ryggsäcksregnskydd ska såklart vara lättillgängliga i ryggsäckens sidofickor.

Många ryggsäckar har ett fack under botten av ryggsäcken för ryggsäcksregnskydd.

Ha gärna en varmare tröja, vantar/handskar och mössa/buff lättillgängliga om det är en lite kyligare dag.

Mat

En stor del av din packning kommer till en början utgöras av mat. Den mesta maten behöver du inte komma åt varje dag och därför kan denna med fördel placeras svåråtkomligt, längst ned i ryggsäcken.

Ni kan inom matlaget varje dag komma fram till vilken mat ni ska ha under dagen och då göra den lättåtkomlig när ni packar ryggsäcken på morgonen. Torkad mat blir dålig om den blir blöt så se till att den inte blir blöt.

ATT TÄNKA PÅ NÄR DU PLANERAR MAT

Du gör av med mer, ibland mycket mer, energi i fjällen jämfört med hemma och därför måste du planera med större portioner. En tumregel är att dubbla portionsstorlekarna jämfört med hemma. Det är mycket bättre att ha för mycket mat än för lite. Det kan vara skönt att förbereda så mycket som möjligt hemma och till exempel portionera allt så att inget



behöver mätas upp på fjället. Om något behöver en specifik mängd vatten tillsatt är det bra att skriva denna mängd på en liten lapp som förvaras i samma påse.

Frukost & lunch

Frukost och lunch ska gärna gå snabbt att laga, vara enkelt att diska och hålla dig mätt.

Standardfrukosten är havregrynsgröt med valfritt tillbehör. Mer satsiga och avancerade frukostar kan vara gott på en chilldag när det finns tid, men annars är det mest omständigt.

Förslag på luncher är tortellini med sås, pestopasta, nudlar med jordnötter och curry, couscous med något gott etc.

Middag

Middag lagas när vi gått klart för dagen och det är därmed inte någon brådska med den och middagen kan därför vara lite spexigare än frukost och lunch. Middagen behöver egentligen inte vara helt olik en middag hemma.

Torrvaror är det bara att ta med torra, fast portionera upp allt och gör dig av med eventuella onödiga förpackningar som annars bara tar plats och väger. Otorra saker går oftast att ta med torkat antingen som råvara eller färdiglagat.

Torka mat

Att torka mat är faktiskt ganska lätt. Du häller ut det du vill torka på en plåt, sätter in plåten i ugnen på 50°C med ugnsluckan på glänt och väntar tills det är helt torrt och hårt, brukar ta ca 24 h.

Det mesta går att torka. Du kan oftast tillaga mat som köttfärssås och likande som vanligt och sen torka. Tärnade rotfrukter är väldigt tacksamt att torka efter tillagning. Även sojaprodukter går relativt lätt att torka. För soppor och grytor är det enklast att bara tillaga ingredienserna och torka dom i stället för att torka en soppa.

Saker som är bra att ha i åtanke är att fettiga saker oftast inte torkar så bra och att när saker har torkats förlorar de oftast en del smak och konsistens. Detta går att motverka genom att krydda extra mycket före och ta med kryddor till fjällen och krydda på plats. Det kan också vara gott att ta med något knaprigt tillbehör för att väga upp för en något lame konsistens.