**Packlista Fjällvandring**

STF har bra tips och råd och även packlistor på sin sida <https://www.svenskaturistforeningen.se/guider-tips/packlistor/packlista-fjallvandring/>

Där finns även lite tips på hur du packar mat mm sopsmart för att skapa så lite sopor som möjligt att bära på efteråt! <https://www.svenskaturistforeningen.se/guider-tips/packlistor/packlista-fjallvandring/packa-sop-smart-i-fjallen/>

Även Friluftsfrämjandet har mycket bra tips på sin sida:

<https://www.friluftsframjandet.se/lat-aventyret-borja/kunskap--guider/fjallturer/>

Vårt förslag på packlista (det är ju personligt vad man känner att man behöver också):

* Vandringskängor (ingångna)
* Vandringsstavar
* Ryggsäck med bra bärsystem (som du har provat och övat med innan) + regnskydd till
* Liggunderlag eller sittunderlag för raster
* Dubbla sockor på fötterna (gärna ull) och flera ombyten av sockor medtages
* Plastpåsar till ev blöta fötter
* Underkläder och underställ (gärna i ull men annars funktionsmaterial -inte bomull)
* Friluftsbyxor och skön tröja/skjorta, tänk lager på lager
* Skaljacka och skalbyxor – prova gärna att de håller tätt mot regn i förväg!
* Förstärkningsplagg (dunjacka eller tjock tröja)
* Ev shorts
* Ombyte av kläder vattentätt packat
* Mössa, vantar (gärna vattentäta)
* Kniv, Ficklampa, Visselpipa
* Karta och kompass
* Sandaler/tofflor för raster, kväll och vadning
* Toalettpapper, spade, påse för skräp (tex hundbajspåse), tändare/tändstickor (för toapappret)
* Solskydd, solglasögon, hatt/keps
* Myggmedel, mygghatt
* Vattenflaska (minst 1 liter, kan delas på flera mindre)
* Termos eller Friluftskök + bränsle, tändstål
* Mat och matkärl + diskverktyg
* Toalettsaker + ev mediciner
* Förbandsskit (sår, bett, fotvård, elastisk binda, vätskeersättning…)
* Handduk
* Ev badkläder
* Kontanter/kontokort och medlemskort STF
* Mobiltelefon och Powerbank

Stugboende

* Reselakan eller lätt sovsäck

Tältboende

* Tält, sovsäck, liggunderlag
* Friluftskök, bränsle, tändstål, diskverktyg
* Reparationskit för lagning av utrustning (silvertejp, buntband, laglappar, nål och tråd..)

**Packlista Fjäll Sommar**

Denna packlista är anpassad för en tälttur sommartid och är ett förslag på vad man packar med sig.

Tänk på att vädret kan slå om snabbt och att det kan bli minusgrader nattetid även på sommaren

**Bära, sova, äta**

Ryggsäck med höftbälte

Ryggsäcksöverdrag (regnskydd)

Packpåsar (till exempel plastpåsar)

(Vandringsstavar/vadstav)

Tält, komplett med bågar och tältpinnar (för tältare)

Sovsäck (för tältare)

Liggunderlag (för tältare)

Sovsäckslakan, örngott (för stugboende) (Öronproppar, ögonmask)

Pannlampa

(Sittunderlag för raster)

Kök: brännare ‐ gärna gasol, bränsle, kokkärl, lock, (ev vindskydd, ev ta‐moj) (Matkåsa/tallrik)

(Ståltermos, för bland annat frystorkad mat)

Kåsa/mugg Sked/spork

Diskutrustning t ex en svamp

(Fickkniv)

Vattenbehållare ‐ flaska alternativt vätskesystem

Plastpåse till sopor

**Navigation, säkerhet, kommunikation**

Karta, kompass

Visselpipa (integrerad på ryggsäckens bröstrem eller lös) Tändstickor (vattentätt förvarade), tändare/tändstål Nål, tråd, säkerhetsnålar, ev ståltråd, ev silvertejp, buntband

Lagningskit till liggunderlag (för tältare)

ID‐kort, betalkort, kontanter Utskriven säkerhetsplan, STF medlemskap, ev bokningsbekräftelse boende samt hemresebiljett Papper/penna

(Mobiltelefon, laddsladd, solladdare/powerbank)

**Kläder**

Underkläder 2‐3 par (gärna ylle, bambu eller syntet)

Underställ, byxor och tröja (ylle eller syntet)

Extra underställströja/T‐shirt/linne (ylle eller syntet) Varmt mellanlager, till exempel fleecetröja eller dunjacka

Byxor

(Vindblus)

Skaljacka/regnjacka m kapushong, vind‐ och vattentät

Skalbyxa/regnbyxa, vind‐ och vattentät

Strumpor/sockor 2‐3 par (helst ylle eventuellt syntet)

Mössa, buff, keps

Solglasögon

Handskar (tunnare fingerhandskar)

(Skalvantar och/eller diskhandskar/plasthanskar) Kängor (väl ingågna som rymmer dubbla strumpor för minskad risk för skavsår) Plastpåsar utanpå torra strumpor i blöta kängor (Sandaler/foppatofflor/swimrunskor som lägersko och för ev vadning)

**Hygien och sjukvård**

Tandborste, tandkräm, tvål (ev schampo, balsam)

Kam och ev hårsnoddar

Toapapper

Handduk

Plåster och skavsårsplåster (Compeed) Sporttejp/leukoplast/Optiplaste för att förebygga/åtgärda skavsår

Värktabletter

Egen medicin

Solskyddsmedel, myggmedel

**Mat**

Vi pratar lämplig mat under förträffarna

Glöm ej energipåfyllning: mellanmål/godis/nötter/kakor/bars/choklad Extra mål nödmat ‐  som lätt kan tillagas ute

Vatten på fjället tar vi i bäckarna.