

Packlista

- Expedition Sarek

Om packlistan

Packlistan beskriver 1) vad ni *måste* ha med, 2) vad vi *rekommenderar* er att ha med, och 3) vad ni kan *välja* att ha med. Vad som är ett **måste**, **rekommenderat** eller **val** finns beskrivet för varje sak i listan. Utrustning markerat som "**val**" är icke-nödvändig utrustning som kan tas med baserat på egna preferenser och/eller väderprognos. Utrustning markerat som **rekommenderat** är icke-nödvändig utrustning som vi inte kommer tvinga er att ta med, men som vi starkt rekommenderar er att ta med.

I listan finns också markerat vilken utrustning som ingår i resans pris och **utlånas** konstadsfritt av Outdoor Vagabond. Om ni föredrar att använda er egen utrustning går det givetvis jätte bra. Meddela oss gärna i god tid om ni önskar låna utrustning av oss eller använda er egen.

Kom ihåg att allt ni tar med måste ni bära själv. Målet är alltid att ta med så lätt utrustning som möjligt och så lite av den som möjligt. Undvik därför att ta med onödigt mycket ombyte och onödiga prylar. Innan vandringen får ni en chans att tillsammans med våra guider gå igenom er utrustning och se om det finns något som ni kan lämna kvar på hotellet. Vid vandringens början kommer er ryggsäck troligen att väga mellan 20-25 kg. För varje dag kommer vikten att minska allt eftersom ni äter upp dagsprovianten. Vikten kommer också att vara mindre om ni väljer att dela tält med andra och gå ihop i matlag. Tre personer som delar på ett tremannatält behöver bära mindre vikt än tre personer som bär på ett enmanstält var. Vi erbjuder enmans-, tvåmans- och tremannatält samt friluftskök för 1 till 3 personer.

Tänk på att ni utöver det som står på denna packlista kan vilja ta med er kläder och utrustning för innan och efter vandringen. Under vandringen kan ni lämna detta på vårt boende i Jokkmokk.

Om ni har frågor kring packlistan står vår bokningsavdelning till buds för alla tänkbara frågor.



"Kom ihåg att alltid försöka packa så lätt som möjligt"

Packlista

Utrustning

✓ Pryn	Antal	Nödvändighet
Ryggsäck, 65-80 liter <i>Storlek på ryggsäck är beroende av storlek på övrig utrustning. Vi lånar ut 75 litersryggsäckar.</i>	1	måste (utlånas)
Tält <i>Eget enmanstält eller del i två- eller tremannatält</i>	1	måste (utlånas)
Sovsäck <i>Helst bekväm ner till 5° C</i>	1	måste (utlånas)
Sovsäcksinerlakan <i>Valfritt om ni använder egen sovsäck</i>	1	måste (utlånas)
Uppblåsbart liggunderlag	1	måste (utlånas)
Friluftskök <i>Eget eller delas i matlag på 2-3 personer</i>	1	måste (utlånas)
Disksvamp och diskmedel <i>Kan delas med andra</i>	1	måste (utlånas)
Matkit <i>matkåsa, dryckeskåsa och bestick/spork</i>	1	måste (utlånas)
Karta och kompass	1	val (utlånas)
Sittunderlag	1	rekommenderat
Regnponcho <i>Kan vara lämpligt om du vet att din skaljacka inte är helt vattentät.</i>	1	val
Paraply <i>Kan vara bekvämt vid kortvariga skurar.</i>	1	val
Solglasögon	1	måste
Kikare	1	val
Kniv	1	val
Kamera	1	val
Mobil + ev. powerbank och kabel	1	val
Pannlampa eller ficklampa	1	måste
Termos	1	måste (utlånas)
Vandringsstavar <i>Stavar är nödvändigt för vadning över vattendrag</i>	1-2	måste
Drybags <i>Drybags är packpåsar som kan göras vattentäta. Den mesta delen av packningen bör torrpackas. Svarta sopsäckar är ett billigt alternativ.</i>	3-	måste
Vattenflaska 2 liter	1-3	måste

Kläder

Inom fjällvandring försöker vi klä oss enligt flerskiktprincipen. Flerskiktprincipen innebär att vi använder flera lager som vi tar av och på för att kontrollera vår temperatur och vårt skydd mot vädret. Flerskiktprincipen gör det lättare för oss att anpassa vår klädsel och gör också vår klädsel mer vikteffektiv.

✓ Pryn	Antal	Nödvändighet
Underställströja och/eller t-shirt <i>Ditt innerlager bör helst vara i ullmaterial, annars syntetmaterial och aldrig i bomull.</i>	2-3	måste
Mellanlager <i>Exempelvis; dunväst, fleecetröja, ulltröja. Undvik bomull. Bra om den ena kan träs över den andra.</i>	1-2	måste
Vattentät skaljacka eller regnjacka <i>En "skaljacka" är en ofodrad jacka i exempelvis GoreTex-material som är vind- och vattentät. Skillnaden från en klassisk regnjacka är att en skaljacka släpper igenom fukt från insidan och är därför att föredra.</i>	1	måste
Förstärkningsjacka <i>En förstärkningsjacka är en fordrad jacka som kan träs över dina övriga plagg när du är i vila. En tunnare dunjacka är ett utmärkt alternativ som dessutom är i lättvikt. Om du har två varma mellanlager, exempelvis fleecetröjor, så är förstärkningsjacka inte nödvändigt.</i>	1	rekommenderat
Underställsbyxor <i>Ditt innerlager bör helst vara i ullmaterial, annars syntetmaterial och aldrig i bomull.</i>	1-2	måste
Vandringsbyxor	1	måste
Vandringsshorts	1	val
Vattentäta skalbyxor eller regnbyxor <i>"Skalbyxor" är en ofodrade byxor i exempelvis GoreTex-material som är vind- och vattentäta. Skillnaden från klassiska regnbyxor är att skalbyxor släpper igenom fukt från insidan och är därför att föredra.</i>	1	måste
Vandringskor <i>Dina vandringskor ska vara minst vrifthöga och vara vattenavvisande. Gore-tex eller läder är lämpliga material.</i>	1	måste
Damasker (gaiters) <i>Damasker är skydd för dina skor och underben som hjälper dig hålla torr.</i>	1	rekommenderat
Vadarskor <i>Vadarskor används för att gå över vattendrag. De bör</i>	1	måste

	<i>vara lätta och i material som torkar snabbt. Sandaler eller vanliga "foppa-tofflor" fungerar utmärkt, men även lättare springskor. Foppa-tofflor kan även användas som bekväma lägerskor.</i>		
	Vandringssockor <i>Din sockor bör helst vara i ullmaterial, annars syntetmaterial och aldrig i bomull. Ett tips är att använda dubbla sockor, ett tunnare par och ett tjockare över dessa. Oavsett om du har dubbla sockor eller ej så bör du ha 3-4 uppsättningar. Använder du dubbla sockor bör du med andra ord ta med 6-8 par.</i>	3-4	måste
	Halskrage <i>En så kallade "buff" är ett bra alternativ.</i>	1	rekommenderat
	Tunnare mössa	1	måste
	Regntåliga vantar	1	måste
	Solhatt/keps	1	rekommenderat
	Underkläder <i>Din underkläder bör helst vara i ullmaterial, annars syntetmaterial. Undvik bomull.</i>	2-4	måste

Säkerhet och hygien

Era guider har med första-hjälpenkit, GPS, Satellit-kommunikationsutrustning och reparationskit.

✓ Pryl

		Antal	Nödvändighet
	Tvål <i>Ta med en liten bit hård tvål. Tips är att förvara en liten tvålbit i ett Kinder Ägg.</i>	1-2	måste
	Miljömärkt schampo <i>Torrschampo är ett bra lättviktsalternativ</i>	1	val
	Ca 1 rulle toapapper	1	rekommenderat
	Bajsspade <i>Spade för att gräva ner våra spår. En spade kan delas på flera vandrare.</i>	1	måste (utlånas)
	Våtservetter	1	val
	Tamponger/bindor/menskopp	-	val
	Gummihandskar <i>Kan var bekvämt för att hantera ex. tamponger och</i>	-	val

	<i>bindor. Gummihandskarna kan sedan användas som små skrappåsar som försluts med en liten knut.</i>		
	Tandborste	1	rekommenderat
	Tandkräm	1	rekommenderat
	Personliga mediciner	1	måste
	Myggmedel	1	måste
	Mygghatt eller myggluva	1	rekommenderat
	Skavsårplåster eller skavsårstejp	1	måste
	Öronproppar <i>För snarkande tältkamrater</i>	1	val
	Skavsårplåster eller skavsårstejp	1	måste
	Hudsalva/hudstift	1	rekommenderat
	Solskydd	1	måste
	Våtservetter	1	val
	Handduk <i>Vandringshandukar i lättviktsmaterial rekommenderas. Välj en så liten och lätt handduk som möjligt.</i>	1	rekommenderat

Mat och snacks

Vid er ankomst i Jokkmokk kommer era guider att dela ut den kost som ni kommer att bära med er under vandringen. Ni kommer också få möjlighet att ta med tillval såsom thé, kaffe och annan varmdryck. Vikten på kosten kommer inledningsvis att vara ca 7 kg och sedan sakta gå ner mot 0 vid vandringens slut. Det som ni måste ta med er själva är personligt snacks.

✓ Pryn

	Antal	Nödvändighet
Personligt snacks Hellre för mycket än för än för lite.	-	måste