

Packlista

- Fjällvandring längs Kungsleden

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.

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 vår guide 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 7-12 kg. För varje dag kommer vikten att minska allt eftersom vi äter upp den dagsprovianten som vi i gruppen gemensamt kommer att bära på.

Tänk på att ni utöver det som står på denna packlista kan vilja ta med er kläder och utrustning för innan och efter vandringen. Ni kommer att ha möjlighet att skicka en liten väska eller paket från vårt boende i Ammarnäs till vårt boende i Hemavan.

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, 50-65 liter <i>Storlek på ryggsäck är beroende av storlek på övrig utrustning.</i>	1	måste
Drybags <i>Drybags är packpåsar som kan göras vattentäta. Den mesta delen av packningen bör torrpackas. Svarta sopsäckar är ett billigt alternativ.</i>	1-3	måste
Tunnare sovsäck eller reselakan	1	måste
Tunnare örngott	1	rekommenderat
Vattenflaska (minst 70 cl)	1	måste
Termos (minst 50 cl, gärna 70 cl)	1	måste
Värmetålig dryckeskåsa <i>Locket till din termos fungera även bra för detta.</i>	1	rekommenderat
Värmetålig matkåsa/skål	1	måste
"Spork" eller andra lättviktsbestick	1	måste
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	1	val
Powerbank med laddkabel	1	val
Pannlampa eller ficklampa	1	måste
Vandringsstavar <i>Stavar är nödvändigt för vadning över vattendrag</i>	1-2	rekommenderat
Karta och kompass	1	val

Kläder

Inom fjällvandring försöker vi klä oss enligt flerskiktsprincipen. Flerskiktsprincipen innebär att vi använder flera lager som vi tar av och på för att kontrollera vår temperatur och vårt skydd mot vädret. Flerskiktsprincipen 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	val

Stugskor <i>Enkla och lätta tofflor att ha som inneskor i fjällstugorna rekommenderas.</i>	1	rekommenderat
Vandringsockor <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.

✓ Pryn	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 1/2 rulle toapapper	1	rekommenderat
Bajsspade <i>Spade för att gräva ner våra spår om behov uppstår mellan fjällstugorna. Det går även att låna guidens spade.</i>	1	val
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 stugkamrater</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 Ammarnäs kommer er guide att dela ut en del av den kost som ni kommer att behöva bära med er under vandringen. En del basproviant kommer er guide dock att inhandla från fjällstugorna för att minska bärandet. Anledningen till att all kost inte inhandlas från stugorna är att vi vill njuta av en mer exklusive fjällmeny.

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