



# PACKLISTA FÖR FJÄLLVANDRING

Här följer ett förslag på hur du kan tänka och packa då du ska ut på en fjälltur under sommar eller hösten. Tänk på att anpassa din packning efter ändamålet och hur många dagar du ska vara ute. Bor du i tält kräver det sitt och under vintertid eller kalla perioder bör du tänka på att kunna hålla värmen ordentligt. Försök att alltid hålla ned vikten på det du ska bära för att få en "happy walking".

---

## KLÄDER

- Underkläder (kalsonger, trosor, sport-BH)
- Underställströja kort ärm (syntet eller ull)
- Underställströja lång ärm
- Ev. T-shirt till ombyte (bomull kan vara skönt som omväxling efter vandringen)
- Långkalsonger
- Sockar, tunna, gärna ull
- Sockar, mellantjocka
- Varm tröja, typ fleece eller ull
- Ev. skjorta + extra tröja (långärmad)
- Vandringsbyxor + byxor för ombyte
- Mössa
- Scarf/Buff/Balaclava
- Tunna fingervantar
- Vind- och vattentäta handskar
- Regn/ vindjacka
- Regnbyxor
- Ev. dunväst eller dunjacka
- Kängor/skor
- Ev. Sköna ombytesskor (Flip-flops/sandaler/löparskor)
- Ev. löstagbara armvärmare (gärna ull)
- 

Tips är att packa t.ex. underkläder och underställ i vattentäta, olidfärgade påsar!

## GÅ OCH BÄRA

- Ryggsäck (60-80 liter)
- Regnskydd till ryggsäck
- Ev. Vandringsstavar
- Ev. extra rem att fästa t.ex. vattenflaskan vid ryggsäckens bröstrem.
- Ev. Vätskesystem (2-3 liter)

## BO OCH SOVA

- Tält (anpassat för tuffare klimat)
- Liggunderlag (anpassat för ändamålet)
- Sovsäck (dun eller syntet, kolla upp komforttemperatur)
- Ev. Sovsäcks-lakan och örngott
- Sovsäcksöverdrag vid kyla
- Uppblåsbar kudde eller liknande
- Pannlampa/ficklampa
- Ev. Tältlykta
- 

## ÄTA OCH LAGA

- Trangia kök eller liknande friluftskök (brännare, gas kan vara att föredra)
- Bränsle beroende på typ av kök
- Tändstickor (förvaras med fördel i plastpåse) eller tändstål
- Mugg och kåsa/matkärl
- Bestick (kniv, gaffel, sked eller komb typ spork)
- Vattenflaska
- Kokkärl (finns ofta med friluftsköket)
- Tång till kastrullen
- Ev. liten visp
- Kniv (Morakniv, fällkniv, multiverktyg)
- Diskmedel (i liten bytta, gärna miljövänligt)
- Disksvamp (en mjuk och en hård sida)
- Frystorkad eller egenhändigt torkad mat
- Kryddor
- Ev. choklad eller energibars eller annat efter tycke & smak
- Skräppåse
- Termos
- 

## HITTA

- Karta
- Kompass, GPS (komihåg att kompass alltid är tillförlitligt!)
- Vattentätt kartfodral
- 

## HYGIEN & SJUKVÅRD

- Första hjälpen (sårtejp, skavsårsplåster (compeed), ev visselpipa mm).
- Ev. Personliga mediciner
- Smärtstillande läkemedel, antiinflammatoriskt
- Handduk, liten och snabbtorkande
- Tandborste & tandkräm (gärna liten tub)
- Tvål & schampo

- Toalettpapper
- Solskyddsfaktor (även till läpparna)
- Ev. zinkpasta
- Myggmedel
- Ev. puder (mot soteld)
- 

## ÖVRIGT

- Plånbok (kort + kontanter)
- Kamera ev. kikare
- Solglasögon
- Mobiltelefon
- Extra batterier
- Penna & block
- Bok & ev. något spel (kortlek)
- Reparationsutrustning: nål, tråd, repsnöre, multiverktyg, silvertejp, ev. laglappar till liggunderlag/tält.
- Tvättmedel (så kan du packa mindre med kläder!)
- Ev. Öronproppar
- Vattentät packpåse till t.ex. mobil/kamera
- 

**Det här kan vara något att tänka på då du packar ryggsäcken för att "bära ditt bohag".**

- Tunga saker långt upp i säcken och nära ryggen (i skulderbladshöjd).
- Sovsäckens placeras med fördel i bottenfacket.
- Packa lättillgängligt så att du kommer åt det du behöver snabbt, det ska passa dina egna behov.
- Undvik att fästa utrustning utanpå din ryggsäck för bra komfort och balans samt minskar risken för att haka fast i snårig eller brant terräng.
- Packa liggunderlaget inuti ryggsäcken likaså tältet.
- Matutrustning är bra att ha allra överst.
- I sidofickorna kan det vara en fördel att ha förstärkningsplagg som t.ex. mössa och vantar mm.
- Komprimera allt du har i säcken så att det inte är något tomrum.
- Det är en fördel att ha olikfärgade packpåsar så du lätt hittar det du söker.
- Det är viktigt att du packar så att ryggsäcken sitter bekvämt och stabilt på ryggen.
- En generell rekommendation är att inte bära mer än max en tredjedel av sin kroppsvikt. Försök håll ned vikten!

**Ha en Go TuR!**

Anette & Andreas