



# Packlista för fjällvandring

Denna checklista är medvetet omfattande och avsedd för fjällvandring där din självförsörjning är en viktig del för ditt välbefinnande. Listan innehåller många fler artiklar än du troligtvis behöver för korta vandringar i eller nära utvecklade områden, även om du kan anpassa den till dina behov för dessa resor.



## Vandringsutrustning

- Ryggsäck

### Valfritt:

- Vandringsstavar

\_\_\_\_\_



## Navigation

- Karta\*
- Kompass\*

### Valfritt:

- Ruttbeskrivning/guidebok
- Höjdmätare\*
- GPS\*
- Sattelitelefon\*

\_\_\_\_\_



## Verktyg & redskap

- Kniv eller multi-verktyg\*
- Litet reparationskit\*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Kläder/skor

- Fuktavvisande underkläder
- Fuktavvisande T-Shirt
- Snabbtorkande byxor/shorts
- Långärmade tröjor (för sol och kryp)
- Lätt fleece eller jacka
- Stövlar eller skor som passar till terräng

- Strumpor (syntetisk eller ull)
- Extra kläder\* (bortom minsta förväntan)

### Ytterligare föremål för regnigt och kallt väder:

- Regnkläder (jacka och byxor)
- Långa underkläder
- Varm, isolerad jacka eller väst
- Fleecebyxor
- Handskar eller vantar
- Varm huvudbonad

### Valfritt:

- Bandana eller scarf
- Damasker (för regniga eller snöiga förhållanden)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Mat & vatten

- Vattenflaskor eller reservoar\*
- Vattenfilter / renare eller kemisk behandling\*
- Snacks
- Lunch
- Extra dagars uppsättning av mat\*

\_\_\_\_\_



## Nödfallsartiklar

- Första hjälpen kit eller tillbehör\*
- Tändare/tändstickor & firestarter\*
- Nödskydd\*
- Visselpipa
- Två resplaner: 1 kvar med din vän + 1 under bilstol

\_\_\_\_\_



## Personliga artiklar

- Kreditkort och/eller kontanter
- Legitimation
- Mobiltelefon

\_\_\_\_\_



## Hälsa & Hygien

- Handsprit
- Menstruationsprodukter (*vid behov*)
- Receptbelagda mediciner (*om det behövs*)
- Första hjälpen kit eller tillbehör

### **Sun protection:**

- Solkräm\*
- Solglasögon\* (+band)
- Solhatt\*
- SPF-klassat läppbalsam\*

### **Valfritt:**

- Insektsmedel\*
- Toiletpapper
- Urinprodukter
- Sanitetshandduk (*om inga toaletter*)
- Våtservetter
- Alkohol eller antiseptiska våtservetter
- Blisterbehandlingar
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## Extra

- Pannlampa eller ficklampa\* (med extra batterier)
- Kamera
- Tolkande fältguider
- Utomhusjournal/skissbok med penna
- Kikare
- Tvåvägsradio
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\* Dessa artiklar ingår i Ten Essential-systemen. De exakta artiklarna du tar för varje system kan anpassas till din resa utifrån överväganden som väder, svårigheter, längd och avstånd från hjälp.