**UTRUSTNINGSLISTA:**

**Det här är vad jag kommer att ta med mig:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **UTRUSTNING** | **ANTAL (total)** | **Buren utr** | **Handbagage** |
|  |  |  |  |
| **Ryggsäck** | **1 st** | **X** |  |
| **regnskydd** | **1 st** | **X** |  |
| **Liggunderlag blått** | **1 st** | **X** |  |
| **Fjällrävenbyxor** | **1 par** | **X** |  |
| **Thierra jackan** | **1 st** |  |  |
| **Dammasker** |  |  |  |
| **KÄNGOR** | **1 par** | **X** |  |
| **Thierra Gore-Tex byxor** | **1 par** |  |  |
| **vandringsstavar** | **1 par** |  |  |
| **Icebreaker polo** | **1 st** |  |  |
| **Nättröja** | **1 st** |  |  |
| **T-shirts Icebreaker** | **2 st** | **X** |  |
| **Linne** | **1 st** |  |  |
| **Shorts** | **1 par** |  |  |
| **Fleecetröja alt Thierratröjan** | **1 st** | **X** |  |
| **Strumpor** | **2 par** | **X** |  |
| **Sockar** | **1 par** |  |  |
| **trosor** | **4 st** | **X** |  |
| **Sport BH** | **2 st** | **X** |  |
| **Tumvantar med innervante** | **1 st** |  |  |
| **Fingerhandskar** | **2 par** |  |  |
| **Keps** | **1 st** |  |  |
| **Myggnät** | **1 st** |  |  |
| **Reselakan** | **1 st** |  |  |
| **Handduk (liten)** | **1 st** |  |  |
| **Foppatofflor** | **1 par** |  |  |
| **Vadarskydd** | **1 par** |  |  |
| **Kök** | **1 st** |  |  |
| **Gryta** | **1st** |  |  |
| **bensin** | **1 dunk** |  |  |
| **Kåsa** | **1 st** |  |  |
| **Sked med långt skaft** | **1 st** |  |  |
| **Kniv** | **1 st** |  |  |
| **Eldstål** | **1 st** |  |  |
| **Vattenflaska** | **1 st** |  | **X** |
| **Karta** | **1 st** |  | **X** |
| **kartfodral** | **1 st** |  |  |
| **GPS** | **1 st** |  | **X** |
| **GPS karta Norge** | **1 st** |  | **X** |
| **GPS karta Sverige** |  |  | **X** |
| **Nödsändare inkl fodral** |  |  | **X** |
| **Handsprit** |  | **X** |  |
| **Kompass** |  |  |  |
| **Solskydd** |  |  |  |
| **Myggspray** |  |  |  |
| **tvål** |  |  |  |
| **tandborste, tandkräm (rese)** |  |  |  |
| **Handvärmare** | **2 st** |  |  |
| **Multiverktyg** |  |  |  |
| **Kamerautrustning** | ***Se separat lista*** |  |  |
| **Mat** | ***Se separat lista*** | **X** |  |
| **Sjukvårdsutrustning** | ***Se separat lista*** |  |  |
|  |  |  |  |

**SJUKVÅRDSUTRUSTNING**

|  |
| --- |
| **Zoomig nasal** |
| **Elastoplast** |
| **Fästtejp** |
| **Skumgummikarta** |
| **Plåster** |
| **Compeed** |
| **Blå binda** |
| **Synål** |
| **Otrivin** |
| **Brännskadeförband** |
| ***TABLETTER:*** |
| **Rinexin** |
| **Alvedon** |
| **Morfin** |
| **Resorb** |

**KAMERAUTRUSTNING**

***Som vanligt läggs ett antal kilon till packningen under den här punkten……***

|  |
| --- |
| **Kamera** |
| **Standardobjektivet inkl solskydd** |
| **Fisheye objektivet** |
| **Gorillastativ** |
| **regnskydd** |
| **Putsduk** |

**MAT:**

**Grunden är Dryteck, dvs grönpåsen (orange civilt). Här har jag utgått från vad mina överlevnadsinstruktörer propagerat för. Gärna riktig mat till frukost, så några frukostar blir basilika med ris eller dyl.**

|  |  |
| --- | --- |
| MÅLTID | ANTAL |
|  |  |
| **FRUKOST Dryteck** | **3** |
| **FRUKOST gröt** | **5** |
| **LUNCH Dryteck** | **8** |
| **MIDDAG Dryteck** | **8** |
| **MIDDAG LYX: Torkat renkött** | **1** |
| **ris** |  |
| **svamp** |  |
| **lök ketchup** |  |
| **Torrmjölk** | **1 påse** |
| **sylt** | **i LITEN burk** |
| **knäckebröd** |  |
| **proteingodis** | **10** |
| **torkad frukt** | **3 påsar** |
| **chokeladpudding** | **1 kartong** |
| **tepåsar** | **20** |
| **oboy** | **5** |
| **Flytande medicin** | **1 liten flaska** |
|  |  |

**TOTAL SLUTVIKT:**