**UTRUSTNINGSLISTA:**

***Ni har alla varit med innan så ni vet att ni skall gå igenom utrustningen hemma i god tid. Byt gärna skosnören innan turen, samt kontrollera alla packningar och anslutningar till kök och brännare!***

**Grupputrustning. Packas av mig**

|  |  |
| --- | --- |
| **UTRUSTNING** | **ANTAL** |
| **Säkerhetslina** | **1** |
| **GPS** | **1** |
| **Batterier till GPS** | **20** |
| **SPOT sändare** | **1** |
| **Batterier till sändaren** | **9** |
| **Karta** | **1** |
| **Regnskydd till kartan** | **1** |
| **Kompass** | **1** |

**Egen utrustning:**

***Eva, Lisbeth och Anna tar med tält.***

 ***OBS inklusive reservtältspikar!***

|  |  |
| --- | --- |
| **UTRUSTNING** | **ANTAL** |
| **Ryggsäck. OBS ej för liten** | **1** |
| **Regnskydd till ryggsäcken. Tänk på storleken! HÄR har den betydelse!** | **1** |
| **Kängor, väl ingångna** | **1 par** |
| **Byxor** | **1** |
| **Jacka** | **1** |
| **Regnjacka. Behövs ej om ni har en Gore Tex jacka** | **1** |
| **Regnbyxor** | **1** |
| **Keps eller hatt med brätte** | **1** |
| **Toppluva. Inkl 1 st att sova i** | **2** |
| **Handskar, ej läder** | **2 par** |
| **Underställströja** | **1** |
| **Långkalsonger** | **1** |
| **Varm tröja** | **1** |
| **T-shirts** | **2** |
| **Sovtröja** | **1** |
| **Underkläder** | **5** |
| **Vandringsstrumpor . (Baserat på att ni bara har ett par i era kängor)** | **2 par** |
| **Strumpor till natt/kväll** | **1 par** |
| **Sandaler/gympaskor. Bla till vaden. Skall ha vristrem!!!** |  |
| **Handduk** | **1** |
| **Kök inkl gryta. Ett tältlag kan dela på ett kök.** | **1** |
| **Bränsle** | **Rikligt** |
| **Bestick** | **1 par** |
| **Kåsa**  | **1** |
| **” Lillkåsa för flytande medicin”** | **1** |
| **Vattenflaska** | **1** |
| **Tändstickor. Vattenpackade** | **1 ask** |
| **Diskkuddar** |  |
| **Hygienartiklar. Tänk på förpackningsstorlekarna!** |  |
| **Vandrarstavar** | **1 par** |
| **Pannlampa. Tältlaget kan dela på 1st** | **1** |
| **Fett till kängorna** |  |
| **Myggmedel** |  |
| **Toapapper** | **1 rulle** |
| **Kniv** |  |
| **Reservdelar. Till kök och ryggsäck** |  |
| **STF medlemskort** |  |
| **Sjukvårdsartiklar. Se separat rubrik** |  |
| **Mat. Läs under fliken MAT på startsidan.** |  |
| **Solskydd** |  |
| **Soppåse** | **1-2st** |

**”Kan vara bra att ha”**

|  |  |
| --- | --- |
| **Damasker. Gärna Gore Tex** | **1 par** |
| **Extra tröja** | **1** |
| **Tumvante** | **1 par** |
| **Shorts** | **1** |
| **Eldstål** | **1** |
| **Klädlina alt snöre** | **2 m** |
| **Tvättlapp, liten** | **1** |
| **Värmekuddar till händerna. Engångs eller återanvändningsbara** |  |
| **Silvertejp** |  |
| **Extra liggunderlag till absiden samt vid måltider** | **1** |
| **Bok** |  |
| **Flytande medicin** |  |
| **Muskelliniment** |  |
| **Anteckningsmateriel** |  |
| **Kikare** |  |
| **Multiverktyg av enklare slag med skruvmejsel och tång** |  |

**Sjukvårdsartiklar:**

***Erfarenheter från förra året säger att alla skall ha med mediciner för att klara en förkylning som varar hela turen! Snåla inte på Ipren/Alvedon.***

***Detta är vad jag kommer att ta med:***

|  |  |
| --- | --- |
| **Zoomig nasal (för migrän)** | **8** |
| ***Elastoplast*** | ***1 rulle*** |
| **Leukoplast (Fästtejp)** | **1 rulle** |
| **Skumgummiplatta till fötter** | **1** |
| **Plåster. Att klippa** | **1 dm** |
| **Compeed** | **1 förp** |
| **Blå förbandsbinda** | **1** |
| **Synål** |  |
| **Otrivin** | **1 flsk** |
| **Brännskadeförband** | **1 förp** |
| **Strips för att tejpa igen sår** |  |
| **Ventolin (astma)** | **1** |
| ***TABLETTER:*** |  |
| ***Rinexin*** |  |
| ***Alvedon*** |  |
| ***Ipren*** |  |
| ***Oxynorm (för värk)*** |  |
| ***Resorb*** |  |

***Glöm ej personliga mediciner!!!***