

Packlista för fjällturer vintertid

Denna packlista är anpassad för en tälttur på några dagar vintertid och är ett förslag på vad man packar med sig. Tänk på att många klädesplagg går att använda till flera saker, t.ex. går det utmärkt att ha flera underställ på sig kyligare dagar.

Läger:

Tält, sovsäckar och liggunderlag delas ofta in efter hur många säsonger de är anpassade för. Under sensommaren/hösten klarar man sig med utrustning avsedd för två eller tre säsonger (vår, sommar och höst). På vintern krävs utrustning som klarar kallt till mycket kallt klimat. Mycket av denna utrustning är möjlig att hyra på fjällstationer.

□ **Tält inkl. snötältpinnar:**

Tältet skall vara anpassat för att användas på vintern i ett tuffare klimat för att stå emot de starka vindar och den snölast som kan förekomma på fjället vintertid. Storlek beror på hur många som ska dela tält. En fördel är att tältet är rymligt så att man kan göra det mesta av lägerarbetet i tältet. Vilket är skönt både vid dåligt väder och kalla mornar. Förslagsvis ett tremannatält för två personer osv, detta är givetvis en smakfråga.

Vintertid behövs tältpinnar avsedda för att användas i snö. Dessa är större i formatet för att få bra fäste i porös snö.

□ **Snöborste:**

Kan användas för att bli av med snö från tält eller utrustning och undvika att få in för mycket fukt i packningen. Kan delas inom tältlaget. En borste med mjukare borst likt en sådan som används för att borsta bort snö från bilen.

□ **Liggunderlag:**

Det finns olika typer av liggunderlag men de kan generellt delas in i skumplast och uppblåsbara. Att tänka på är att det skall vara tjockare än de liggunderlag som man använder under den snöfria delen av året. Viktigt är att undvika luftmadrasser eller liknande anpassade för inomhusbruk. Dessa är i regel mycket tunga och inte anpassade för de lägre temperaturerna som råder på fjället vintertid.

Uppblåsbara liggunderlag kan gå sönder, så vid användande av ett sådant är det nödvändigt att ha med sig någon form av reserv t.ex. ett liggunderlag av cellplast. Det går också bra att kombinera ett tunnare uppblåsbart liggunderlag med ett liggunderlag i cellplast. OBS! om du väljer ett uppblåsbart liggunderlag ha alltid med dig laglappar så du kan reparera det när olyckan är framme. Minimum för vinter är två stycken 15mm liggunderlag i cellplast.

□ **Sovsäck:**

Dun eller syntet, båda fungerar bra. Dun har fördelen att det är lättare i förhållande till hur mycket det värmer men kräver en mer varsam hantering, är dyrare och är mer känsligt mot fukt vilket leder till kraftigt minskad värmeförmåga om det blir för blött/fuktigt. **Sovsäcken bör klara minst -15 till -20 för grader för dam respektive herr för att man skall sova skönt även kalla nätter.** Tänk på att man kan komplettera sin sovsäck med ett varmt innerlakan eller ytterligare en sovsäck för att göra den varmare. Tänk på att de angivna temperaturgränserna för en given sovsäck skiljer sig för män och kvinnor. Kvinnor behöver generellt en varmare sovsäck. Hur varm säck man behöver är också individuellt beroende på hur varm man är som person.

□ **Sittunderlag:**

Skönt att ha under luncherna och kvällarna. Har man ett liggunderlag i cellplast kan detta användas som sittunderlag.

□ **Fotplatta:**

Denna fotplatta är förslagsvis gjord i cellplast vilket är robust och slittåligt samt isolerar bra mot markkylan. Fotplatta är till för att skydda fötterna mot markkyla och på detta vis hålla fötterna varma medan man utför stillastående sysslor såsom t.ex. matlagning.

Säkerhetsutrustning:

❑ **Vindsäck/bivacksäck:**

Används för att komma undan väder o vind då annat skydd inte finns att tillgå. Finns i olika storlekar, kan därför delas mellan flera personer. En vindsäck för tre personer är ofta lämplig för två för att det skall finnas plats att röra sig och äta i den. En vindsäck per tältlag är rekommenderat. Vindsäckar finns i många olika utföranden. Viktigt är att den kan öppnas och förslutas i båda ändar och att den har bra fästögglor för skidorna.

OBS: Bärs av säkerhetsskäl av den som inte har tältet.

❑ **Snöspade:**

Snöspade används för att gräva ut och förbereda tältplatsen, eventuellt gräva ur i förtältet samt för bivackering. Lämplig storlek är en så kallad lavinspade som används av skidåkare, dess blad är ca 20x30 cm med ett 80 cm långt skaft. Det finns även spadar med teleskopskaft vilket ger en fördel i trånga utrymmen. Större spadar är också bra men väger onödigt mycket.

❑ **Första hjälpen:**

Första hjälpen, värktabletter, sårtejp, plåster, skavsårplåster (Compeed), skavsårstejp (Leukoplast/elastoplast) m.m. Även personliga mediciner. Kan delas mellan flera för att spara vikt och volym.

❑ **Säkerhetslina: (Tillhandahålls av ledarna)**

Ca 20 meter i dimensioner mellan 3 till 5 mm. Linan används bland annat vid navigering i dålig sikt.

❑ **Lavinsond: (Tillhandahålls av ledarna)**

Lavinsonden är för att identifiera vart det är lämpligt att gräva en bivack och vid placering av tältet för att få tillräckligt djup för att gräva ut i absiden.

❑ **Visselpipa:**

Visselpipa för att kunna göra sig hörd i en nödsituation.

❑ **Karta:**

Senaste upplagan av fjällkarta över området. Vanligast skala är 1:50 000 eller 1:100 000.

1:50000 kartan används för detaljnavigering och orientering medans den större 1:100 000 kartan lämpar sig bättre för översikt.

❑ **Kompass (och GPS):**

Vanlig eller syftkompass. Syftkompass är att föredra vid navigering på fjället och rekommenderas. GPS ersätter inte karta och kompass men kan vara ett bra komplement om man har en (extra batterier bör tas med).

❑ **Pannlampa:**

Tänk på att kolla batterierna innan turen. Extrabatterier bör finnas med. Batteriernas kapacitet minskar i kylan.

Personlig utrustning:

Delar av den personliga utrustningen går att hyra på fjällstationer. Andra delar går att dela på två-tre personer.

❑ **Ryggsäck/Pulka:**

Ryggsäcken ska vara anpassad för att bära tyngre packning. För att kunna rymma all packning på en tälttur vintertid bör den vara minst ca. 70-80 liter. Detta kan dock variera lite beroende på möjligheten att fästa utrustning utanpå säcken. Tyngdpunkten på packningen i väskan bör till skillnad från sommaren vara lägre då det gör det lättare att hålla balansen på skidor. Regnskydd är bra för att inte packningen ska bli blöt vid sämre väder. Vattenkänslig utrustning kan också packas i plastpåsar eller vattentäta packpåsar.

Man kan även välja att ha sin packning i en så kallad fjällpulka. En pulka erbjuder ett par fördelar framför ryggsäcken. Dels är det lättare att packa och få överblick över sin packning i en pulka, men man slipper även belasta ryggen. Balansen påverkas inte heller lika lätt av kraftiga vindar eller tuffa utförslöpor. Däremot erbjuder ryggsäcken ett bättre fäste under skidorna vid långa krävande backar.

Det finns också nackdelar med en pulka, det större utrymmet inbjuder ofta till att plocka med sig mer än man behöver vilket ofta leder till en tyngre packning och tyngre transport. Detta påverkar också framkomligheten i både fart och i vilken terräng man kan gå i. Det finns inget rätt eller fel vad det gäller pulka eller ryggsäck utan är en fråga om personlig preferens och vilken typ av tur som man skall ge sig iväg på.

❑ **Skidpjäxor:**

Rejåla pjäxor som ger stöd för vristen med gott om plats för extra sockar när temperaturen sjunker. Bör vara väl använda innan turen för att undvika skavsår. Läderpjäxorna bör vara insmorda före turen.

❑ **Damasker/gaiters:**

Dessa både värmer och skyddar från att få snö i pjäxorna när man inte har skidorna på sig.

❑ **Turskidor och stavar:**

Skidor med stålkant anpassade för turåkning, här finns det lite olika varianter. Det finns så kallade vallningsfria skidor där man har "fiskfjäll" på fästzonen. Fästzonen är den bit av skidan som är rakt under foten och en bit både framför och bakom. "Fiskfjället" gör att man får bättre fäste i uppførsbackar utan att behöva ta på stighudarna. Skidor utan "fiskfjäll" behöver oftast stighudar så fort det börjar gå uppför om man inte satt på fästvalla. Vallningsfria skidor behöver dock vallas på de så kallade glidzonerna som är framför och bakom "fiskfjället".

Vallningsfria skidor kan behöva vallas när det blir risk för underfrysning i "fiskfjällen" och åtgärdas med blå glidvalla. Vi nyinköp rekommenderas någon variant på vallningsfria skidor.

Stavar utrustade med handledsrem och stor truga är ett måste.

❑ **Extra skidstav: (Tillhandahålls av ledare)**

En extra stav är viktigt om man skall ge sig ut på en längre tur då det är mycket besvärligt att åka med endast en stav.

❑ **Fästvalla:**

Icke vallningsfria skidor måste givetvis vallas för att få grepp. Vilken valla som man behöver beror på vilken del av året som man är ute. Oftast klarar man sig med ett par tre burkar valla i temperaturspannet 0 till -10 grader och en vallakloss. Men om det är slaskföre bör man också packa ner en tub universalklister och en klisterskrapa. Stighudar i olika längd är ett bra alternativ till fästvalla.

❑ **Stighudar:**

Stighudar används för att fästa under skidorna för att kunna gå uppför backar utan att skidorna blir bakhala. Speciellt viktigt för lätta personer som drar en tung pulka. Stighudar finns i olika längder, dels har vi den hellånga som fästs under hela skidans längd och sen har vi även den korta varianten även kallad kickerskins. Den kortare varianten fungerar lite som fiskfjället i greppzonen på vallningsfria skidor men med bättre grepp. Dock krävs det att turskidan är förberedd för den kortare typen av stighudar då dessa fästs med en särskild infästning strax framför bindningen under skidan.

❑ **Reparationsutrustning:**

Nål, tråd, silvertejp, ståltråd, tunt snöre, laglappar till tält och uppblåsbart liggunderlag. Multiverktyg, reservdelar samt skruvmejsel/bitsverktyg för skidbindningar. Kan delas mellan flera för att spara vikt och volym.

På längre turer är det bra att ha med sig en extra bindning.

❑ **Packremmar:**

Kan vara bra att ha för att fästa saker på ryggsäcken eller hålla ihop övrig packning.

❑ **Hygienutrustning:**

Tvål, tvättlappar, tandborste, tandkräm, schampo, alcolgel, m.m. En flaska med större öppning kan vara behändigt för toalettbesök nattetid om man inte vill gå ut i snöstorm eller kyla (obs! förväxla inte med vattenflaskan).

❑ **Toalettpapper:**

Förvaras i plastpåse, gärna tillsammans med tändstickor för att kunna eldas upp efter användning. Alternativt om väderförhållandena inte lämpar sig för eldning av toalettpapper kan man stoppa det i hundbajspåsar och ta med sig hem.

❑ **Handduk:**

Liten och lätt handduk. Gärna vara snabbtorkande. Kan ersättas av en wettextrasa om man skall jaga gram.

❑ **Plånbok:**

Enbart några av Svenska turistföreningens stugor och fjällstationer tar kort. Kontanter är det som gäller om man ska vara säker. Mer information finns på deras hemsida www.svenskaturistforeningen.se.

I Jämtlandsfjällen är det mobila nätet så pass utbyggt att STF stugorna tar kort i nästan alla stugor. Dock är det alltid säkrast att ha kontanter med sig om tekniken strular.

❑ **Solglasögon/skidglasögon:**

Väl täckande solglasögon är ett måste under solrika dagar för att undvika snöblindhet. Skidglasögon nödvändigt att ha när det snöar och blåser ordentligt. Tänk på att vintertid reflekteras mycket ljus även mulna dagar, därför är solglasögonen sköna även då

❑ **Solkräm/solstift:**

Snön gör att solen tar rejält under soliga dagar, för att undvika brännskador i ansiktet bör ett starkt solskydd finnas med i packningen.

□ **Anteckningsblock och penna:**

Om man vill anteckna det vi går igenom på turen. Blyertspenna är att föredra då bläck kan frysa.

Kläder:

För kläder gäller lager på lager principen vilket innebär att man ska försöka ha många lager som kan varieras istället för tjocka och tunga kläder. Flera lager skapar luftspalter mellan sig vilket gör att värmen stannar kvar. En annan fördel är också att det lätt går att reglera hur varmt man vill klä sig. Syntetmaterial och ull är att föredra framför bomull då dessa material ventilerar ut fukt lättare istället för att binda den. Ull kan i vissa fall t.ex närmast kroppen vara att föredra då den luktar mindre efter en tids användning och värmer bättre i fuktigt tillstånd.

□ **Sockar:**

Sockar i ull/syntet. Två lager bör användas under turen för att undvika skavsår, en tunnare närmast foten (liner) och en tjockare utanpå. Totalt rekommenderas att två tunnare och två tjockare tas med exklusive de man har på sig. Har man skidpjäxor som är svåra att torka kan ett alternativ vara att dra en plastpåse utanpå innersocken för att den yttre socken samt pjäxorna inte ska bli blöta och kalla av fotsvett. Det går dessutom lättare att torka en tunn socka istället för att behöva torka både den tunna och den tjocka socken. Detta skall dock göras med en liten varning, om plastpåse används kommer fötterna bli svettigare och risken för skavsår kan öka. Det är då ännu viktigare att ta hand om sina fötter.

□ **Underkläder:**

Ull eller syntet är att föredra framför bomull då dessa material andas bättre och torkar snabbare.

□ **Underställ:**

Underställ (byxa + tröja) i ull eller syntetiskt material. Minst ett helt ombyte ska med. Det är skönt att kunna ta fram ett torrt och rent underställ när man sover då detta värmer bättre än ett smutsigt.

□ **Byxor:**

Byxor att skida i. Bör vara stryktåliga, vindtäta och kunna torka relativt snabbt. Står de emot viss väta är detta ett plus. Skalbyxor med snölås eller extra damasker är bra vid djup snö.

❑ **Mellanlager:**

En tröja i något tjockare tyg än underställströjan gjord av antingen ull eller syntetmaterial samt tjockare underställsbyxor.

❑ **Förstärkningsplagg:**

Förstärkningsplagg att ta på vid raster och under kvällarna då temperaturen sjunker. Dun/syntet jacka och en dun/syntetkjol alt. tjockare täckbyxor.

❑ **Vindjacka:**

Jacka att bära under skidturen vilken bör stå emot vind. Står den även emot regn kan den också användas som regnjacka.

❑ **Regnkläder/Skalställ:**

Regnjacka och regnbyxor. Kan vara samma som byxor och/eller vindjacka ifall dessa står emot väta. Dessa kläderna bör vara kraftiga och slittåliga, jackan bör vara utrustad med en ordentligt huva, helst en så kallad struthuva som skyddar bra mot väder och vind.

❑ **Huvudbeklädnad:**

Mössa, pannband, buff eller liknande för kalla dagar och nätter. En vindtät skärmmössa med öronlappar kan vara mycket skön under blåsiga dagar. **Skidmask** för dagar med hårt väder är ett måste för att undvika köldskador. Två extra buffar kan också användas istället för en skidmask.

❑ **Halsduk/buff:**

Värmande klädesplagg för hals och ansikte.

❑ **Handskar:**

Två par tunna och ett par tjockare för att kunna alternera beroende på temperatur. En skalhandske som står emot väta är att rekommendera då snö så småningom smälter och kan göra handskar väldigt kalla och blöta. Observera att skalhandskar av skinn/läder suger åt sig fukt väldigt lätt vilket gör att de inte lämpar sig för arbete i snö. Därför kan det vara bra att ha två par skalhandskar varav ett par är vattentäta. En enkel och billig lösning när man ska jobba i snö är ett par tunnare vantar och diskhandskar utanpå.

❑ **Bivackskor:**

Ett par extra kängor/bivackskor som man kan byta till för att få upp värmen vid pauser och läger. Överdrag/damasker/chaps till skidkängorna att ha i lägret för att inte snö ska smälta på pjäxorna och göra dessa blöta.

Mat

Matlagningsutrustning och matvaror kan gärna delas mellan flera för att spara vikt, volym och underlätta matlagningen. Vatten hämtas i bäckar och vattendrag om möjligt men oftast är det snösmältning som gäller. När det gäller mängden av mat så tänk på att man gör av med mer energi än normalt när det är kallt och därför äter mer. Prova gärna att torka delar av maten själv! Blir lätt, billigt och oftast mycket gott.

Att tänka på vid val av maträtt vintertid är att inte ha för komplicerade maträtter som har många moment. Detta då det är kallt och maten svalnar fort.

□ **Kök:**

Det finns flera olika typer av friluftskök med olika bränslen, t.ex. spritkök (trangiakök), gaskök, multifuelkök m.m. **Bensin** är att rekommendera vintertid p.g.a kylan. Numera finns **Primus vintergas** som är ett fungerade alternativ vintertid om man inte har ett bensinkök. Problemet med gas generellt är att trycket sjunker ju kallare det är och kan t.o.m bli obrukbart om det blir för kallt. Vintergasen är dock utvecklad för att klara vinterbruk ner till minus 22 grader Celcius.

OBS: vid längre turer, där man inte är en del av en större grupp eller inte är i närheten av stugor, är dubbla kök ett måste om ett skulle gå sönder men även reserdelar och verktyg.

OBS 2: Testa alltid ditt kök innan varje tur för att säkerställa att det fungerar som det ska.

□ **Vindskydd:**

Ett ordentligt vindskydd behövs om köket inte har ett inbyggd sådant. Om lågan inte skyddas kan det bli svårt att få köket att brinna bra, det kommer dessutom dra betydligt mycket mer bränsle.

□ **Kastruller:**

Beroende på typ av mat samt storlek på tältlaget kan man behöva ha olika storlekar på grytorna. Då man ofta behöver smälta vatten är det lämpligt att ha en större gryta med sig till detta samt ytterligare en för matlagning.

❑ **Bränsle:**

Bränsle beroende på typ av kök. Åtgången varierar beroende på vilken typ av mat som skall tillagas, antal personer som ska äta, vilken typ av bränsle som används, vilken typ av gryta (värmeväxlare eller ej), hur kallt det är, om man hittar rinnande vatten eller om man måste smälta snö samt om man använder vindskydd eller inte. Prova gärna att laga en rätt hemma ute i kylan för att se hur mycket bränsle som går åt, bara för att få en känsla för hur mycket bränsle just ditt kök förbrukar.

Ex. på bränsleförbrukning vintertid:

Bensin: 3dl per dag och person. (OBS snåla inte om du inte är helt säker!)

OBS! Använd INTE vanlig bensin. Köp den bensin som säljs på friluftsbutiker från bl.a Primus alt kemisk ren bensin eller Alkylatbensin.

Gas: Enligt Primus går det åt ca 100 gram per person och dag med deras ETA grytor som har värmeväxlare och drygt det dubbla (230g) om du har vanliga grytor utan värmeväxlare. (OBS använd Primus Winter Gas)

OBS! Detta är uppskattade mängder och skall endast tas som förslag. Man skall alltid testa sitt eget kök under olika omständigheter för att få en mer korrekt förbrukning för just ditt kök och den maten som du brukar laga. Ta med en eller två dagars extra bränsle för oförutsedda händelser!

OBS 2: Testa alltid gastuberna innan du skall ut på tur.

❑ **Tändstickor/stormtändstickor:**

Packas i en plastpåse för att inte bli blöta. Tändstål är bra att ha som reserv. Gaständare fungerar dåligt vintertid om man inte förvarar dem varmt.

OBS! Ta alltid med minst två paket tändstickor packade på separata ställen ifall en ask blir blöt eller tappas bort.

❑ **Diskmedel:**

Gärna någon miljövänlig variant. Behövs inte mycket. Kan delas med andra. Snö är väldigt effektivt att diska med och oftast krävs inget diskmedel.

❑ **Disksvamp:**

Liten svamp med en sida av scotch-brite. Kan delas med andra.

❑ **Kåsa/mattermos:**

Kåsor och/eller mattermos för mat och dryck.

❑ **Bestick:**

Kniv, gaffel och sked eller kombinerat typ spork. Tänk på att plast blir sprött i sträng kyla och därför bör du alltid ha med dig en reserv i metall alt plast.

❑ **Kniv:**

Morakniv eller liknande. Kan delas mellan flera för att spara vikt och volym.

❑ **Vattenflaska:**

Mindre vattenflaska om ca 0.5-1 liter

❑ **Termos:**

Termos är bra att ha för att kunna ha med sig varm dryck under turen, gärna flera stycken. Man kan med fördel även ha med sig en mattermos att äta sin lunch ur. Det är smidigt att kunna värma vatten på morgonen som räcker över lunch för att då slippa ta fram köket och smälta snö. En ståltermos blir lätt kall och hal i kylan, ett tips är att linda några varv med sporttejp runt den, både för grepp och isolation (för händerna). Det kan även vara bra att ha dricksvatten i termosar då vanliga oisolerade flaskor fryser. Dessutom är det både trevligare och mer energieffektivt att inte behöva dricka iskallt vatten.

❑ **Mat:**

Mat för alla måltider. Tänk på att man gör av med mer energi än hemma pga av högre aktivitet samt att det går åt mycket energi för att hålla sig varm. Därför är man i behov av mer och energirikare mat.

Vintertid är matlagningen svårare än sommartid samtidigt som det är kallt att sitta still för länge. Välj därför mat som är lätt och snabb att laga. Till lunch är det att föredra mat som endast behöver varmt vatten (soppor, nudlar, couscous, frystorkat, etc.) vilket kan hållas i en termos redan under morgonen.

Kylan har en konserverande effekt men gör också vissa moment, som att t.ex. göra en smörgås, svåra. Dubbelmackor med pålägg kan därför med fördel göras klara hemma så man bara kan ta en direkt ur påsen och äta.

Att diska resterna av fet mat i kyla är också en utmaning samtidigt som man vill vara rädd om det varmvatten man har.

Sammantaget gäller det att planera sin mat väl. Men med lite eftertanke så går det att laga mycket bra och god mat då det är enkelt att ta med färsk mat, mejeriprodukter, etc. Speciellt om man har en pulka och inte behöver tänka lika mycket på vikten.

Oavsett vad man tycker om frystorkad påsmat så kan det vara en god idé att ha med sig ett par stycken sådana om man snabbt skulle behöva få i sig lagad mat och om man vill spara på bränsle.

□ **Matföslag:**

För att ge lite tips på mat till en tur följer här nedan hur en matsedel under en dag kan se ut.

Frukost1: Gröt med nötter, torkad frukt och mjölk/varm saftsoppa.

Frukost2: Musli, nötter, torkad frukt med mjölk/ varm saftsoppa

Frukost3: Färdiga mackor med varm dryck

Mellanmål: Nötter, bars, godis, torkad frukt

Lunch1: Nudlar

Lunch2: Blåbär/nyponsoppa/varmakoppen med mackor,

Lunch3: Couscous/snabbris med torkade grönsaker

Mellanmål: Nötter, bars, godis, torkad frukt

Kvällsmat1: Torkad köttfärssås med spaghetti

Kvällsmat2: Spaghetti med pesto

Kvällsmat3: Påsmat

De flesta rätter som man kan laga hemma såsom grytor går utmärkt att reducera och sedan torka för att ha med sig ut på fjället och serveras med ris/pasta/couscous. Dessa torkade rätter kräver förvällning och därför lite mer planering. T.ex om man har en mättermos kan man efter lunch förvälla sin kvällsmat i denna.

Kvällsfika/övrigt: på kvällen en stund innan man skall gå och lägga sig är det bra att få i sig något varmt och energirikt. Det kan vara varmakoppen, varm blåbär/nyponsoppa etc.

Glöm inte ta med lite extra goda grejer att mumsa på under turen och snåla inte på maten. Det är mycket bättre att vara kall blöt och mätt än att vara kall blöt och hungrig ;O)

Slutligen är en soppåse ett måste för att omhänderta, särskilja och återföra skräp från turen.

Nödreserv: Det är ett måste att ha med sig reservmat för det oplanerade, man kan tappa mat eller bli fast på samma ställe pga väder eller skador. Då är det viktigt att man har både extra mat och bränsle med sig.

FÄRDMEDELANDE

När man ska ut på tur skall man lämna färdmeddelande till sina anhöriga. Den skall minst innehålla datum för start och mål samt planerad rutt.

Tänk på att mobiltäckningen i svenska fjällen är varierande och på många ställen obefintlig.

Utrustningslista sammanfattad

Röd markering betyder **OBLIGATORISK!**

<u>Läger</u>	<u>Personlig utrustning</u>
<input type="checkbox"/> Tält inkl. snötältpinnar	<input type="checkbox"/> Ryggsäck/Pulka
<input type="checkbox"/> Snöborste	<input type="checkbox"/> Skidpjäxor
<input type="checkbox"/> Liggunderlag	<input type="checkbox"/> Damasker/gaiters
<input type="checkbox"/> Sovsäck	<input type="checkbox"/> Turskidor och stavar
<input type="checkbox"/> Sittunderlag	<input type="checkbox"/> Fästvalla
<input type="checkbox"/> Fotplatta	<input type="checkbox"/> Stighudar (hellånga)
<input type="checkbox"/> Vindsäck/bivacksäck	<input type="checkbox"/> Reparationsutrustning
<input type="checkbox"/> Snöspade	<input type="checkbox"/> Hygienutrustning
<input type="checkbox"/> Första hjälpen	<input type="checkbox"/> Toalettpapper
<input type="checkbox"/> Säkerhetslina	<input type="checkbox"/> Handduk
<input type="checkbox"/> Lavinsond	<input type="checkbox"/> Plånbok
<input type="checkbox"/> Visselpipa	<input type="checkbox"/> Solglasögon/skidglasögon
<input type="checkbox"/> Karta	<input type="checkbox"/> Solkräm/solstift
<input type="checkbox"/> Kompass (och GPS)	<input type="checkbox"/> Anteckningsbl. och penna
<input type="checkbox"/> Pannlampa	<u>Matlagningsutrustning</u>
<u>Kläder</u>	<input type="checkbox"/> Kök
<input type="checkbox"/> Sockar	<input type="checkbox"/> Vindskydd(kök)
<input type="checkbox"/> Underkläder	<input type="checkbox"/> Kastruller
<input type="checkbox"/> Underställ	<input type="checkbox"/> Bränsle
<input type="checkbox"/> Byxor	<input type="checkbox"/> Tändstickor/Eldstål
<input type="checkbox"/> Mellanlager	<input type="checkbox"/> Diskmedel
<input type="checkbox"/> Förstärkningsplagg	<input type="checkbox"/> Disksvamp
<input type="checkbox"/> Vindjacka	<input type="checkbox"/> Kåsor/mattermos
<input type="checkbox"/> Regnkläder/Skalställ	<input type="checkbox"/> Bestick
<input type="checkbox"/> Huvudbeklädnad	<input type="checkbox"/> Kniv
<input type="checkbox"/> Halsduk/buff	<input type="checkbox"/> Vattenflaska
<input type="checkbox"/> Handskar	<input type="checkbox"/> Termos
<input type="checkbox"/> Bivackskor	<u>Mat</u>
	<input type="checkbox"/> Frukost
	<input type="checkbox"/> Lunch
	<input type="checkbox"/> Kvällsmat
	<input type="checkbox"/> Snacks
	<input type="checkbox"/> Övrigt
	<input type="checkbox"/> Soppåse
	<input type="checkbox"/> Nödproviant
<input type="checkbox"/> Lämna färdmeddelande!	