

Utrustning	Antal	Kommentar	Check list
------------	-------	-----------	------------

Fötter

Liners	1	För att undvika skavsår är det bra med dubbla strumpor. Se till att strumpan inte har några sömmar som kan skava vid tårna.	<input type="checkbox"/>
Ullstrumpor	2	Halvtjocka strumpor. Ett par till vandring som då bärs över de tunna, ett par till kvällen.	<input type="checkbox"/>
Lägerskor	1	T ex foppatofflor eller enklare sandaler.	<input type="checkbox"/>
Kängor	1	Ett par väl ingådda kängor som går över anklarna.	<input type="checkbox"/>

Överkropp

Jacka	1	Skaljacka med huva i vattenavstötande material som andas och är vindtätt. Se till att samtliga lager får plats under jackan.	<input type="checkbox"/>
Tjock tröja	1	En fleece/dun tröja/jacka eller liknande. Att ta på vid pauser och ha på kvällen om det är kyligt.	<input type="checkbox"/>
Underställ	1-2	Gärna i ull men syntet fungerar också. Brukar dock börja lukta illa efter någon dag.	<input type="checkbox"/>
T-shirt/skjorta	1	Vandringplagg för varmare dagar. Gärna i ull eller syntet.	<input type="checkbox"/>

Underkropp

Byxor	1	Skalbyxor i vattenavstötande material som andas och är vindtätt. Se till att samtliga lager får plats under byxorna.	<input type="checkbox"/>
Underställ	1	Gärna i ull men syntet fungerar också. Brukar dock börja lukta illa efter någon dag.	<input type="checkbox"/>
Vandringsbyxor	1	Perfekt med vandringsbyxor där byxlängden kan varieras från shorts till långbyxa.	<input type="checkbox"/>
Underkläder	1-3	Sköna underkläder som torkar fort. Vissa föredrar bomull andra syntet eller merinoull.	<input type="checkbox"/>

Huvud, Nacke & händer

Vantar	1	Finger eller tumvantar. Gärna ett par som är vattentäta eller i alla fall vattenavstötande	<input type="checkbox"/>
Mössa	1	En tunnare mössa för blåsig dag	<input type="checkbox"/>

Sova, bära, bo

Sovsäck/reselakan	1	Sovsäck för temperaturer på +15°C alternativt reselakan. Att bädda med i Sjöfallstugan, i Salto och i lånesovsäcken i Petsjaure.	<input type="checkbox"/>
Ryggsäck	1	Ca 50 liter är lagom. Provpacka hemma och se till att du har ca 1/4 del kvar för mat samt gemensam utrustning.	<input type="checkbox"/>
Drybags	1	Alternativt kraftigare plastpåse för att packa stugkläder och sovsäck vattentätt	<input type="checkbox"/>

Övrigt

Solglasögon	1	När solljuset glittrar i bäckar och sjöar är det skönt med solglasögon.	
Yogamatta	1	Du hittar bra mattor på http://yogagrossisten.se/search/?q=resemattor	
Termos	1	Till lunchen och varma drycker under vandringen. 0,5l/person rekommenderas.	
Vattenflaska	1	En 1 liters flaska. Personlig favorit är Nalgene-flaskorna.	
Kåsa	1	Alternativ att termosen har en större mugg du kan använda.	
Sked	1	Spork eller liknande	
Solkräm	1	En liten tub räcker.	
Myggolja	1	En liten tub med djungelolja.	
Liten handduk	1	En liten, gärna lättviktshanduk. För dopp i sjön och till bastun i Aktse	
Toalettartiklar	N/A	Liten tandkräm, tandborste, läppbalsam, tvål och eventuellt örönproppar för snarkänsliga. Dela gärna tandkräm och tvål.	
Medicin mm	N/A	Personliga mediciner. Ta för någon dag extra om någonting skulle hända.	
Sjukvård	N/A	Några plåster, compeed och leukoplasttejp mot eventuella skavsår. Guiden medför ett utökat första hjälpen för hela gruppen.	

Frivilligt			
Sittunderlag		Alternativt sitter du på yogamattan på rasterna.	
Sporttopp		För dig som behöver detta.	
Tunn fleecetröja		Om du är frusen kan det vara skönt med en extra tunnare långtröja att ha på kvällen.	
Sovstrumpor		För dig med frusna fötter kan det vara sköna att ha med ett par extra strumpor som alltid är torra när du ska sova.	
Buff		Underbart plagg som kan användas till mycket.	
Keps		Som skydd mot solen. Speciellt för dig som har känslig hy	
Damasker		Gör att du undviker att få ner skräp i kängorna som kan börja skava.	
Vandringstav/ar		Sparar knäna och ger lite extra balansstöd. Gärna ihopfällbara.	
Pannlampa		Bra att ha i stugan på kvällarna.	
Kamera		Roligt att ha kvar minnen i form att kort från resan. Se till att packa den vattentät, t ex i en dry-bag.	
Tygpåse		Kan vara bra att ha för att samla ihop alla småsaker i såsom toalettartiklar och värdesaker.	
Favorit snacks		Vi har med så att du klarar dig.	
Spel		Trevligt med något kortspel, yatzy eller liknande.	
Kontanter		I Aktse finns en liten butik där du kan köpa det viktigaste.	

Till Saltoluokta			
		<i>Kan skickas till Saltoluokta för 150 kr och hämtas efter vandringen.</i>	
Bag eller påse		Någonting att förvara grejerna i som du ska skicka till Saltoluokta.	
Badhanduk		Kan vara skönt med en stor riktig handuk att dusha med. Finns också att hyra i receptionen.	

Lakan	Det går också bra att använda sovsäcken och lakan finns att hyra i receptionen.	
Vardagskläder	Det är ingen speciell klädkod i restaurangen men det kan vara skönt att byta ut sitt svettiga underställ mot rena kläder.	
Toalettartiklar	Schampo, balsam etc som kändes lite väl lyxigt att ha med på vandringen.	
Telefon	Här har du oftast mottagning om du använder Telia.	
ID-kort/pass	Kan nog komma att behövas någon gång på resan.	
Kreditkort	För betalning av personliga inköp på Saltoluokta fjällstation. Här finns allt från glass och godis till souvenirer.	

I priset ingår

Säkerhetsutrustning Guiden medför GPS, kommunikationsutrustning, första hjälpen och reparations-kit