

Packlista fjällvandring

Personlig packning

Kläder

- 2 st underkläder
- 3 uppsättningar strumpor, använder du dubbla behöver du 6 par.
- 1-2 st underställ, (Ett är enbart för att sova i)
- 1 st t-shirt
- 1 par byxor/ alt. (byxor med zipoff)
- 1 st tjockare tröja/ alt. tunn dunjacka/syntetjacka
- 1 par regnbyxor/ alt. skalbyxor
- 1 st regnjacka/ alt. skaljacka
- 1 st mössa
- 1 st buff
- 1 par tunna vantar (liners)
- 1 par tjockare vantar/ alt. 1 par vattentäta vantar (Skal)
- 1 par kängor/ alt. 1 par "lägerskor"

Utrustning

- 1 st liggunderlag/ alt. cellplastliggunderlag, sittunderlag att sitta/ligga på under dagen.
- 1 st sovsäck/ alt. en sovsäcksliner
- 1 st pannlampa
- extra batterier till pannlampa
- 1 st telefon, avstängd, packad vattentätt
- 1 st powerbank, packad vattentätt
- 2 liter vatten, i vattensystem eller flaskor
- 1 st 1 liters termos (fylld)
- 2 st spork/ alt. bestick (kan knäckas, finns i trä, plast, titanium/rostfritt)
- 1 st stor-kåsa/ alt. tallrik modell djup
- 1 st drickakåsa/ alt. mugg
- 1 par solglasögon
- 1 st visselpipa, för uppmärksamhet och säkerhet
- 1 st tändstål/alt tändstickor/tändare

Hygien

- 1 st tandborste
- 1 st tandkräm
- 1 st tvål/shampoo
- 1 st handduk/ alt. wettex
- 1 st solskydd
- 1 st hudsalva/ alt. lypsyl
- 1 st myggmedel
- 1 st personligt sjukvård(hygien)-kit, personlig medicin
- 1 st skräppåse, för plast, papp och tomma matförpackningar och toapapper.

Gemensam packning

- * tält lämpligt för ändamålet (Se tältguiden för tips)
- * kök med kapacitet för sällskapet (Se köksguiden för tips)
- * bränsle till köket för hela turen/ alt. att det går att köpa ny längs leden.
- * 1 st kniv/ alt. multiverktyg för att skära, laga kök etc.
- * 1 st reparationskit för utrustning, baserat på vilka lagningar som kan uppstå på turen.
- * mat för hela veckan/ alt. att det går att proviantera under vägen, (snåla inte)!
- * kompass (alla ska kunna och förstå) (Se fjällguiden för tips)
- * karta (alla ska kunna och förstå) (Se fjällguiden för tips)
- * sjukvård för dom stora skadorna och allmänna åkommor, (Se fjällguiden för tips)

Extra (Bra att ha, men inte obligatoriskt)

- 1 st vindsäck
- 1 st dagstur-ryggsäck, för utforskningsturer runt lägret (ca. 30- L)
- 1 par stavar
- 1 st kartfodral för vattentät packad karta
- 1 st värmeflaska, för sovsäck eller kalla kvällar
- 1 st kortlek/ alt. kortspel
- 1 st bok
- 1 st solcell
- 1 st gps
- 1 st keps

Packning och planering

När du sitter hemma och börjar fundera på hur och vad du ska packa med dig för din fjälltur är det bra om du tar ett steg tillbaka och tittar på turen och turplaneringen en extra gång, för att inte packa med dig onödiga prylar som inte kommer att fylla någon funktion för själva turen.

Lättast att få en bra överblick på din utrustning är att skriva ner allt på ett papper eller på datorn, och ta fram sakerna under tiden som du skriver ner dom. På detta sätt får du en bra överslagsbild på hur mycket utrustning du tror du ska ha med dig och ser lättare om det är något du tagit fram som inte hör hemma där eller om det är något du glömt att tänka på när du gjort din planering.

Enklaste sättet att få en så effektiv packning som möjligt är att börja tänka på vad som ska packas ner i ett tidigt stadium av turplaneringen.

På detta sätt har du möjlighet att fundera på och undersöka om det är någon pryl du är osäker på som faktiskt ska med eller stanna hemma.

Packlistan ovan är ett exempel på vad som ska med på turen. Denna är ganska generell men framtagen för att ge en uppskattning av minst, men nödvändig omfattning på packningen. Den personliga packningen är just personlig så är det något du tycker saknas eller vill ändra på så gör det utefter dina behov. Märk väl att antalet artiklar uppräknade är ett baserande på personlig erfarenhet om vad som behövs och är nödvändigt. Och inte skrivit i sten.

Dock finns det ett visst säkerhetstänk bakom vissa delar av utrustningen.
Så som förstärkningsplagg, visselpipa, underställ och stavar.

Det finns en bra regel att komma ihåg när du packar inför din fjälltur gällande klädesvalet.
Detta är att du ska ha ett blött ombyte, ett torrt och ett på dig. Detta är en del i en ramsa som används flitigt bland folk som vistas ute i krävande miljöer.

T.V.M - Torr, Varm, Mätt.

Detta är en bra ramsa att tänka på när du håller på att packa din packning inför turen.
Efter en dag med dåligt väder, regn och blåst, ska du alltid kunna byta om till torra kläder efter att du har slagit läger, och kunna få tillbaka värmen på detta sätt, tillsammans med att dricka något varmt utan att ta fram ditt kök direkt. Samt ha någon typ av energi som du snabbt kan stoppa i dig för att återfå förlorad ork och lust.

Är det en vecka med ihållande dåligt väder så kan du tänka på denna ramsa lite extra. Och ha ditt torra ombyte i sovsäcken eller i anslutning till dina sovartiklar, vattentätt packade och ta på dig dessa först när det är dags att gå o lägga dig. Alternativt ha ett "sovombyte" som du aldrig packar upp förän du ska gå o lägga dig, för att ha vetskapen om att när det är dags att sova så kommer du kunna göra detta, varm och torr iallafall. Oavsett hur resten av dagen har sett ut.

Hela den personliga klädseln ska utgå från denna regel och ha egenskaper som hjälper dig att hålla dig just torr, varm och mätt under turen.

Har du en packning som gör allt detta, då är du färdigpackad. (Allt annat som tillkommer ska vara en bonus eller ska agera som mysfaktor på turen).

Så packa inte ner två tjocka tröjor, välj ut den bästa och lämna den andra hemma.

När det kommer till isolering är detta individuellt och något som du måste lära dig själv utifrån hur många lager eller hur tjocka lager du behöver för att återfå värmen.

Du behöver inte alltid packa den tjockaste dunjackan, utan kombinera en tunnare med ett tjockare underställ och se till att inte bli helt stillasittande i lägret om du skulle frysa. Rör du dig och får igång blodcirkulationen så kommer det snart att kännas varmare inombords också. Denna aktivitet kan vara bra att ta vid när det är dags att gå och lägga sig. Spring några varv runt lägret för att få upp lite puls men inte så du blir svettig, är det sjöblött ute och regnet öser ner så kan du göra lite situps och armhävningar i tältet istället.

Den viktigaste utrustningen du kommer ha med dig förutom din personliga klädsel är det du ska bo, sova i och laga din mat på. Så här är det värt att både lägga tid, pengar och eftertanke på vad det är du ska ha, och hur du ska packa det i din ryggsäck inför turen. Här skulle jag rekommendera att du hämtar information från både tältguiden, köksguiden och sovsäck- och liggunderlagsguiden innan du köper din utrustning, så du är väl påläst om vad du behöver och vill ha inför din tur.

Denna är en del av den utrustning som ska hjälpa dig uppnå T.V.M. Och är även den utrustning som kommer att avgöra hur din återhämtning kommer att vara inför nästkommande dag.

Packa ryggsäck.

Packningsmässigt ska tält och kök packas i ryggsäcken och vara lätt åtkomligt utan att du ska behöva tömma hela ryggsäcken för att komma åt dessa artiklar, då du kanske behöver dessa i dåligt väder eller för en snabb lunch. Då är det ganska skönt att inte behöva packa upp och packa ner resterande utrustning enbart för detta. Samma sak gäller när det är dags att slå läger. Dina sovtilbehör bör vara packade så att du enkelt kan ta fram dessa på samma sätt som tältet och köket, när du har slagit upp tältet och det är dags att göra dig hemmastadd i ditt portabla hem. Ofta finns det ett fack längst ner på ryggsäcken som kan fungera fint att packa sina sovprylar i under dagen. Då behöver du inte öppna och flytta på dessa för att komma åt annan utrustning under dagen, samt att du enkelt kan flytta in dessa i tältet på kvällen utan att gräva runt i ryggsäcken.

När du planerar din packning så försök att förutse när och var du kommer att använda olika delar av din packning och hur du behöver öppna ryggsäcken för att komma åt dom när du packar hemma. På så sätt hittar du lättare i din packning när du väl ska använda något och du får en bättre organisation i tältet, på fjällstationen eller ute på fjället.

Något att tänka på är i vilken ordning saker och ting får plats i ryggsäcken. Utgå från att det tyngsta, som tält, kök och mat, ska packas så nära ryggen och så centrerat i ryggsäcken som möjligt för att få en balanserad och stabil packning när du går. Hamnar tyngdpunkten i korsryggen, den del som är mellan skuldrorna i höjd med bröstkorgen så är du rätt på det. Här ska du alltid sträva efter att få den tyngsta delen av packningen när du packar, då du lättare bär och får en bättre viktfordelning när du vandrar.

Har du sidofickor på ryggsäcken eller en frontficka kan dessa vara bra ställen att förvara köket och tältstängerna, ihop med tältspiken, samt dina regnkläder.

I den andra fickan kan du t.ex. förvara termoserna eller vattenflaskan ihop med snackspåsen, för snabba fikor.

Väljer du att förvara hela tältet i tältpåsen så rekommenderar jag att du lindar in tältstängerna i tältduken som en rulltårta med stängerna i mitten för att inte tältet ska gå sönder. Och sedan placerar du tältet så centralt och nära ryggen som möjligt i ryggsäcken, helst så att du kommer åt det genom att enbart öppna topplocket. (översta delen på ryggsäcken).

Resterande packning såsom dina kläder och andra mjukare saker kan du packa runt och under tältet, för att hålla tältet på plats.

Packa kläderna i olika packpåsar, med olika färger så kan du lättare se vilken påse du ska plocka fram för att snabbt komma åt din dunjacka. Det kan kännas lite snopet om du drar fram smutsvätten istället för matprylarna inför middagen.

Maten kan vara bra att dela upp i olika "portionspåsar" så att du har en specifik påse för varje dag som du placerar med köket, eller i topplocket för att lätt komma åt dagens intag.

Småsaker som karta, kompass, powerbank, telefon etc. kan du förvara i topplocket tillsammans med plånboken. Du vet aldrig när du passerar en stuga som serverar öl och choklad. Då kan det vara bra att ha vissa prylar lätt tillgängliga.

Sjukvårdskitet ska vara lätt tillgängligt. Se till att alla vet var det personliga sjukvårdskitet förvaras, om det är så att du har någon speciell medicin så säg till var den finns och hur den ska användas innan turen.

Kom överens i gruppen var det gemensamma sjukvårdskitet är och vad som finns i det. Det kan vara bra om samma person har sjukvårdskitet hela turen i en och samma ficka för att underlätta användandet om det skulle behövas.

Slutligen.

Även om det kan vara skönt att köpa ryggsäcken så tidigt in i planeringen som möjligt, kan det finnas en idé att vänta med att köpa just denna tills du har all annan utrustning. För att veta hur stor ryggsäck du faktiskt behöver.

Ryggsäckens volym ska styras av din packning, inte tvärtom. Samt att din packning ska få plats i ryggsäcken. Ingenting ska hänga o slänga utanpå, förutom möjligen ett par strumpor eller en tröja som hänger på tork och cellplastliggunderlaget.

Råder det några tveksamheter om du får plats i den tänkta ryggsäcken, titta då på en storlek större.

Bästa sättet att få en bra uppskattning är att ta med den tänka packningen till butiken du tänkt köpa ryggsäck i, testa att packa och se om allt får plats.

Och glöm inte packpåsar. Ju bättre organisation du har, desto snabbare kan du hitta rätt pryl i packningen.