

Utrustning för dags- och övernattningssturen

Genom att klä dig enligt lager på lager principen kan du enkelt reglera klädseln, beroende på väder och vind. Lätta på klädseln för att undvika att börja svettas när det blir för varmt och tag på förstärkningskläder vid raster innan du blir kall.

- Använd vår digitala karta i din smartphone men ta gärna med kompass och papperskarta. Powerbank för att ladda mobilen.
- För dagsturer behöver du en rygsäck som rymmer ca 20-30 liter. Övernattning med tält ca. 45-50 liter.
- Stavar kan vara skönt ibland. Bra om de går att komprimera och fästas på rygsäcken.
- Planera så att du har tillräckligt med dricksvatten. Vattenposter är markerade på kartan men under den kalla delen av året är de flesta inte i bruk. Källor och bäckar kan vara torrlagda under den varma årstiden.
- Första förband inklusive skavsårplåster.
- Försök att lämna onödiga »bra att ha-grejer« hemma. Tänk på att en lätt packning ger lätta kilometer.
- Undvik skavsår. En ynka liten blåsa på foten kan förstöra även den kortaste vandringssträcka.
- Väl ingångna skor är den bästa garantin mot skavsår. Använd också torra, rena och framför allt hela strumpor. Stanna och rätta till strumporna så fort du känner att de veckar sig. Använder du kängor kan dubbla strumpor motverka skavsår.
- Tejpning förebygger skavsår för den som har känslig hud.
- Tag med fika och extra energi om dagen blir längre än planerat.
- Varm jacka, eller en extra tröja, bör alltid finnas med. Tillsammans med en mössa eller en buff håller de dig varm om det behövs.
- Regnkläder i någon form gör dig mindre känslig för dåligt väder.
- Följande prylar kompletterar din packning vid övernattningssturen: Tält/hammock, ger dig frihet om vindskyddet är upptaget, liggunderlag och sovsäck efter säsong. Kök för matlagning, gas är

enkelt men det finns andra bränslen. Mat, frystorkat väger minst. Hygienartiklar och toapapper. Torra och rena kläder att sova i. Pannlampa.

Tips: Se till att dina skor är väl ingångna. Prova att sätta upp tältet innan du ska använda det på riktigt. Prova ut ryggsäcken i butik med full packning – rimlig vikt. Provkör stormköket i närmiljö så att det funkar när du behöver det som mest. Vattentåligen kängor är att föredra den blöta årstiden. Ska du vara ute länge och tänkt leva på torrmat, prova att äta det hemma någon gång innan. Bra att känna till vad magen tycker om det. Har du inte all utrustning för övernattnig så går det att hyra. Kolla in Hygglo.se eller Naturkompaniet.