

Pryl	#	Kommentarer och rekommendationer	Finns att hyra
<b>Kläder</b>			
Skaljacka	1	Vatten och vindtät jacka med luva	
Förstärkningsjacka	1	Dun, syntet eller fleece	
Tjockare tröja	1	Fleece eller tjockare ulltröja	
Underställströja	2	Vi rekommenderar ull	
Skalbyxor	1	Vatten och vindtäta byxor	
Tjockare byxor	1	Fleece eller tjockare ullbyxor	
Underställsbyxor	1-2	Vi rekommenderar ull	
Underkläder	2-3	Vi rekommenderar ull eller syntet	
Sockar	2-3 par	Vi rekommenderar ullsockor	
Vantar	1 par	Helst vind och vattentäta	
Liners	1 par	Ull eller syntet	
Varm mössa	1	Vindtät och ev. en sovmössa	
Halsduk/buff/balacava	1	Fleece eller ull	
<b>Utrustning</b>			
Ryggsäck		Ungefär 60 liter	x
Drybag (lättvikt)	1-2	För att hålla kläder och utrustning torrt	x
Inomhusskor		Crocs eller sandaler	
Sovsäck		För temperatur ner till +5-10 (OBS säkerhetsutrustning)	x
Solglasögon		Med UV-skydd	
Goggles		Med UV-skydd	
Solkräm		Liten tub med hög faktor	
Pannlampa		Med extrabatterier	
Necessär		Tandkräm, tandborste, cerat, öronproppar, sanitetsprodukter	
Mediciner mm		Receptbelagda mediciner och ditt favoritläkemedel mot smärta	
Första hjälpen		Plåster och compeed för att ta hand om små sår och skavsår	
<b>Valfritt</b>			
Sporttopp		Ull eller syntet	
Fleeceshorts		Ull eller fleece	
Dunbyxor/dunkjol		Ull eller syntet	
Vest		Ull, fleece eller syntet	
Örngott		Or use a sweater	
Liten handduk		För att använda i bastun	
Kamera		Med extra batterier	
Kikare		Lättvikt	

Telefon	För det mesta kommer du inte ha någon täckning
Packpåsar	För att organisera dina kläder och saker
Karta och kompass	Vi rekommenderar Calazo vattentäta karta

#### Till Ritsem *En väska kan lämnas i Ritsem innan vi ger oss ut*

Bag/ryggsäck	Tillräckligt stor
Rena kläder	Bara vanliga kläder.
Necessär	Tvål och schampo mm
Telefon	Telia har täckning i Ritsem och Akka
Kreditkort	För att köpa godis eller souvenirer i Ritsem

#### Priset inkluderar

Skidpaket	Skidor, pjäxor, stavar, stighudar
Säkerhetsutrustning	Spadar, situnderlägg, vindsäckar/yttertält
Vattenflaska	Ungefär en liter totalt
Termos	Ungefär en liter totalt
Äta kit	Tallrik, sked och mugg
Damasker	Skyddar från att få snö i skorna
Mat	Frukost, lunch, middag, snacks, varma drycker

Guiden har också med GPS, kommunikationsutr., första hjälpen och reparationskit