

Pryl	#	Kommentarer och rekommendationer	Finns att hyra
Kläder			
Regnjacka	1	Vatten och vindtät jacka med luva	
Förstärkningsjacka	1	Dun, syntet eller fleece	
Underställströja	1	Vi rekommenderar ull	
T-shirt	1	Ull eller syntet med korta eller långa armar	
Regnbyxor	1	Vattentäta byxor	
Vandringsbyxor	1	Bekväma och snabbtorkande	
Underställsbyxor	1	Vi rekommenderar ull	
Underkläder	6	Vi rekommenderar ull eller syntet	
Sockar	3-4 par	Vi rekommenderar ullsockor	
Vantar	1 par	Helst vind och vattentäta	
Mössa	1	En tunnare mössa för kalla dagar och nätter	
Solhatt	1	Solhatt eller keps	
Utrustning			
Ryggsäck		Ca 40-50l	x
Drybag (lättvikt)	1-2	För att hålla kläder och utrustning torrt	x
Vandringsskängor		Med stöd för vristerna	
Inomhusskor		Crocs eller sandaler	
Yoga mat/sleeping pad		Lätt yoga matta eller låna ett liggunderlag	
Liten anteckningsbok		För reflektionsuppgifter	
Solglasögon		Med UV-skydd	
Solkräm		Liten tub med hög faktor	
Liten handduk		För att använda i bastun	
Necessär		Tvål , schampo, tandkräm, tandborste, cerat, öronproppar mm	
Mediciner mm		Receptbelagda mediciner och ditt favoritläkemedel mot smärta	
Första hjälpen		Plåster och compeed för att ta hand om små sår och skavsår	
Valfritt			
Rena kläder		Tidigare gäster har också rekommenderat lediga kläder att ha när vi inte är utomhus	
Yoga kläder		Bekväma och stretchiga yoga/träningskläder	
Sporttopp		Ull eller syntet	
Scarf/buff/balaclava		Fleece eller ull	
Mygghatt		Rekommenderas om du är känslig för mygg och knott	
Insektsmedel		Liten flaska	
Vindjacka		Skyddar mot mygg och håller dig varm under kallare dagar	
Sittunderlag		Att sitta på under raster. Du kan också använda ryggsäcken	

Kamera	Med extra batterier	
Kikare	Lättvikt	
Telefon	Ha den gärna på flygplansläge så mycket som möjligt	
Kreditkort	För att köpa eventuell dryck till maten och souvenirer	
Vandringsstavar	För att spara på knäna och hjälpa dig med balansen	x
Termos	Mindre storlek om du vill ha varm dryck mer än tre gånger per dag	
Favoritte	Om du har något te du bara måste ha. Annars har vi med flera sorter	
Coffee?	Det kommer finnas kaffe, oroa dig inte.	
Karta och kompass	Vi rekommenderar Calazo vattentäta karta	

Priset inkluderar

Matlagningsutr.	Friluftskök, kastruller, stekpannor, tamoj, slevar och bränsle
Reselakan	Att använda i stugorna
Vattenflaska	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