

Pryl	#	Kommentarer och rekommendationer	Finns att hyra
Att ha på dig			
Vandringsbyxor	1	Bekväma och snabbtorkande	
T-shirt	1	Ull eller syntet med korta eller långa armar	
Underkläder	1	Vi rekommenderar ull eller syntet	
Sockar	1-2 par	Vi rekommenderar ullsockor	
Vandringsskängor		Med stöd för vristerna	
Kläder			
Regnjacka	1	Vatten och vindtät jacka med luva	
Regnbyxor	1	Vattentäta byxor	
Förstärkningsjacka	1	Dun, syntet eller fleece	
Tjockare tröja	1	Fleece eller tjockare ulltröja	
Underställströja	1-2	Vi rekommenderar ull	
Underställsbyxor	1	Vi rekommenderar ull	
Underkläder	1-2	Vi rekommenderar ull eller syntet	
Sockar	2 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 60-70l	x
Drybag (lättvikt)	2-3	För att hålla kläder och utrustning torrt	x
Vandringsstavar		Minst en som kan användas vid större vad	x
Lägerskor/vadarskor		Antingen lägerskor eller vadarskor	
Solglasögon		Med UV-skydd	
Solkräm		Liten tub med hög faktor	
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	
Valfritt			
Sporttopp		Ull eller syntet	
Scarf/buff/balaclava		Fleece eller ull	
Liten handduk		För ett snabbt bad i sjön	
Vindjacka		Skyddar mot mygg och håller dig varm under kallare dagar	
Kamera		Med extra batterier	
Kikare		Lättvikt	
Telefon		För det mesta kommer du inte ha någon täckning	

Packpåsar	För att organisera dina kläder och saker
Kniv	För matlagning
Termos	Mindre storlek om du vill ha varm dryck mer än tre gånger per dag
Karta och kompass	Vi rekommenderar Calazo vattentäta karta

Till Ritsem *En väska att lämna i minibussen i Ritsem*

Bag/ryggsäck	Tillräckligt stor
Rena kläder	Bara vanliga kläder.
Handduk	För att ta en dusch i Ritsem
Necessär	Tvål och schampo mm
Telefon	Telia har täckning i Saltoluokta
Kreditkort	För att köpa eventuell dryck till maten och souvenirer

Priset inkluderar

Tält	Kvalitetstält från Hilleberg
Sovsäck	Syntetisk med temperatur ner till +8
Liggunderlag	Uppblåsbar liggunderlag
Sittunderlag	Att sitta på under raster. Du kan också använda ryggsäcken
Matlagningsutr.	Friluftskök, kastruller, stekpannor, tamoj, slevar och bränsle
Vattenflaska	Ungefär en liter totalt
Äta kit	Tallrik, sked och mugg
Mat	Frukost, lunch, middag, snacks, varma drycker

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