

Pryl	#	Kommentarer och rekommendationer	Finns att hyra
<b>Kläder</b>			
Regnjacka	1	Vatten och vindtät jacka med luva	
Varm tröja/jacka	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, flexibla och snabbtorkande	
Underkläder	6	Vi rekommenderar ull eller syntet	
Sockar	3-4 par	Vi rekommenderar ullsockor	
Tunna vantar	1 par	Helst vind och vattentäta	
Mössa	1	En tunnare mössa för kalla dagar och kvällar	
Solhatt	1	Solhatt eller keps	
<b>Utrustning</b>			
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	
Liten anteckningsbok		För reflektionsuppgifter	
Solglasögon		Med UV-skydd	
Solkräm		Liten tub med hög faktor	
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	
<b>Valfritt</b>			
		Tidigare gäster har också rekommenderat	
Rena kläder		Lediga kläder att ha när vi inte är utomhus	
Yoga kläder		Bekväma och stretchiga yoga/träningskläder	
Sporttopp	1-3	Ull eller syntet	
Liten handduk		För att använda om du känner för ett dopp i en fjällsjö	
Badkläder		Lättvikt	
Mygghatt		Rekommenderas om du är känslig för mygg och knott	
Insektsmedel		Liten flaska	
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
Sovsäck	Att använda i Pietsaure
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