

Utrustningslista Expedition



Saker som du behöver ha med:

- Liten ryggsäck 20-30L
- Sovsäck för cirka -20°C. (T-limit / Dam komfort), alternativt dubbla säckar
- Liggunderlag x2 Ett uppblåsbart med R-värde 6+ , samt ett cellplast
- Tält för 4 säsonger
- Vattenflaska 1L (Helst Nalgene)
- Friluftskök som klarar vinter
- Termos
- Litet Första hjälpen kit
- Personligt reparationskit
- Kängor / Stövlar / Pjäxor att ha i läger
- Vattentät skaljacka / skidjacka
- Vattentäta skalbyxor / skidbyxor
- Varm dunjacka
- Förstärkingsplagg fleece / dunjacka
- Underställ x2 (Ull / Syntet EJ Bomull. Ett att gå i och ett tjockare för förstärkning / sova)
- Sockar
- Extra sockar
- Buff
- Lätt fodrad keps / mössa att vara aktiv i
- Varm mössa
- Varma tumvantar
- Varma handskar
- Handskar att vara aktiv i
- Solglasögon + Solskyddsfaktor
- MobiltelefonMat + Snacks
- Pannlampa med extra batterier
- Hygien artiklar + Toalettpapper

Skidutrustning:

- Turskidor, helst med stålkant
- Pjäxor med NNN / BC bindning som passar skidorna
- Stighudar, helst hellånga. (syntet / mohair)
- Skidstavar med snötruga
- Goggles

Saker som är bra att ha med:

- Handduk (bastu)
- Handvärmare
- Karta & Kompass
- Powerbank
- Skräp påsar
- Litet Multiverktyg / Kniv