

4M Sverige



Packlista XCC

Vi rekommenderar en ryggsäck mellan 50-70L. Din ryggsäck och packning ska ha en vikt på maximal 15 kg. I tillägg kommer du bära vatten, mat och lite utrustning som delas ut till dig vid starten.

Du väljer själv hur mycket du tar med, men tänk på att med varje extra kilogram din resa blir tyngre!

Mobiltelefon, klocka och kamera fått du INTE ta med dig.

Ta bara med som står på listan. Varje lag får med en mobiltelefon för användning vid ett nödfall.

Packlista

BÄRA

Ryggsäck, lämpligt för en vandring med övernattnig i tält.

Regnskydd till ryggsäck

Vattentät påse till dina kläder och sovsäck, en sopsäck kan fungera utmärkt.

SOVA

Sovsäck, (3 säsong)

liggunderlag

tält/tarp, 1 per 2 deltagare

MATLAGNING & ÄTA

tallrik/matkåsa

kopp/kåsa

bestick, en spork är smidigt

kniv, en fickkniv fungerar utmärkt

vattenflaska

disksvamp och lite diskmedel (biologisk nedbrytbar)*

kastrull, 1 liter*
friluftskök*
eventuell: termos*

SKOR

vandringsskor/kängor
joggingskor

KLÄDER

friluftsbuxor, slitstark och snabbtorkande
vind och vattentät jacka
regnbyxor
långärmat skjorta/shirt
tröja, eller dun/fleece jacka
ullstrumpor
vanliga strumpor
underställ, långkalsonger och långärmat tröja (ull rekommenderas)
buff
mössa
extra mössa för att sova i
handskar
keps
damasker

ÖVRIGT

Personlig hygien, tandborste, tandkräm*, tvål (biologisk nedbrytbar)*
Personliga och/eller smärtstillande medicin
toalettpapper
pannlampa, tänk på reservbatterier
reflexväst
solkräm*
solglasögon
tändare/tändstickor/tändstål

Lagutrustning

10m rep per lag
(liten) yxa

* kan med fördel delas med din tältkamrat