



# GODA RÅD INFÖR DIN VANDRINGSRESA

RESOR FÖR SJÄLEN.

*Utrustningslista med packningstips*

När vandringsresan väl är inbokad tar den härliga planeringsfasen vid. För att underlätta din planering inför resan vill vi ge dig några praktiska tips & råd när det gäller utrustning och packning.

Behovet av vad just du behöver ha med dig varierar givetvis i samband med vilken vandring du ska genomföra. Du är alltid välkommen att ringa oss om du har frågor.

## **Packning**

### **Ryggsäck**

Du behöver en dagryggsäck som rymmer vatten och personliga ting för dagen samt lunch på vissa vandringar. En ryggsäck som rymmer mellan 20-30 l med insytt regnskydd för eventuella regnskurar brukar vara passande. Bra om den har ytterfack på sidan för din vattenflaska så den är lättåtkomlig under vandringen.

### **Vandringsstavar**

Vandringsstavar är ett av de absolut bästa hjälpmedlen du kan ha där det finns höjdskillnader. De avlastar ben, knän och rygg samtidigt som de underlättar tekniska partier. Med ett par stavar rör du dig helt enkelt snabbare, samtidigt som du förflyttar en del av bördan från knä- och fotleder till överkroppen. Välj teleskopstavar som du kan packa ned eftersom de ej är tillåtna att ta med in i flygets kabin.

### **Kläder**

Lager på lagerprincipen är att föredra under en vandringsresa. Ha därför underställ/fleecetröja eller liknande samt tunn regnjacka eller regnställ för vandringsdagar med sämre väder. Vädet kan även variera under en och samma dag. Ha alltid med regnkläder/regnponcho nerpackade i din dagsryggsäck ifall vädet skulle skifta.

### **Utrustningstips**

Nedanstående lista gör inget anspråk på att vara komplett. Vad man väljer att ta med sig är högst individuellt och beroende på vad man är van vid, men den kan vara bra som checklista.

- Vandrarskor som går upp över fotknölna och är väl ingångna. Res gärna i dem!
- Strumpor 3-4 par, ha gärna dubbla socker för att förhindra skavsår så friktioner hamnar mellan sockorna och inte på huden.
- Regnställ/regnponcho och vindjacka.
- Varm tröja i ylle eller fleece
- Långkalsonger (för den som är frusen. Även bra som pyjamasbyxor)
- Mössa och vantar/handskar, de kan vara kallt på morgonen.
- Vandrabyxor (ej jeans, de stramar och torkar långsamt om de blir blöta) gärna med zip funktion så man lätt kan byta om till shorts vid varmare väder.
- Shorts, för vandring och stad
- Byxor att byta med, för kvällarna i byarna
- Skjorta eller långärmad tröja
- Underkläder/underställ och T-shirt samt ett par ombyten
- Solkräm med hög skyddsfaktor samt läppskydd
- Solglasögon och solhatt
- Vattenflaska (minst en liter, duger med petflaska). Kan fyllas på under vandringen.
- Extra skor t.ex. Gymnastikskor eller sandaler för staden, bussresor och kvällarna.

- Reservproviant, choklad, nötter och annat gott (går att fylla på under resan)
- Toalettartiklar, Extra toalettpapper
- Handduk, modell mindre (för fjällstationen) samt ev reslakan om du önskar
- Skavsårplåster
- Egen medicin (om man behöver)
- Myggmedel
- Pengar, kontokort, biljetter och pass.

### Reseapotek

Självklart är det högst individuellt vad man anser sig behöva ha med sig på resan men här följer vårt tips på ett användbart reseapotek.

- Plåster
- Nässpray (ex. Nezeril)
- Magmedicin (Imodium/Travello)
- Insektsmedel, myggolja (Spray)
- Kompresser
- Skavsårplåster
- Solskyddsfaktor min. 15
- Våtservetter (intimservetter)
- Huvudvärkstabletter (febernedsättande)
- Hydrokortisonsalva
- Kylbalsam

### Övrigt

- Kamera, extra minneskort/film (100-400 ASA).
- Videokamera
- Kikare, liten behändig 7-10 ggr förstoring
- Teleskopstavar
- Öronproppar, till flyg och fjällstation
- Första förband
- Fickkniv
- Termos och kaffepulver för de riktigt fikabenägna!
- Pannband/liten handduk mot svett i pannan. Eller snusnäsduk
- Plastpåsar, till tex. skräp

### Fråga oss om din vandring

Ring gärna oss på Favoritresor på 08-660 18 00 om du har frågor eller funderingar kring din vandringsresa. Det går självklart också bra att kontakta oss per mail på [info@favoritresor.se](mailto:info@favoritresor.se).

### *Väl mött på vandringsleden!*



### **FAVORIT Kultur och Temaresor AB**

Hornsbruksgatan 19, 117 34 Stockholm, tel 08-660 18 00  
[www.favoritresor.se/vandringsresor](http://www.favoritresor.se/vandringsresor)