

## Packa för vandring o trekking

### Packlista för kläder och utrustning/vandring:

- Bra skor är A och O när det kommer till utelivet! Löparskor funkar för kortare turer men ska du gå längre bör du definitivt satsa på en bra vandringskänga!
    - En karta och kompass eller GPS hjälper dig att hitta rätt!
  - Vatten och ett medel för att rena vatten är ett måste för att undvika höjdsjuka och hypotermi.
  - Redskap för att kunna göra eld, en visselpipa och en ficklampa är viktigt att packa med. Speciellt vid längre turer.
    - Ett första hjälpen-kit
  - Det är viktigt att ha tillräckligt med mat för att både hålla energin uppe och ifall du skulle gå vilse på vägen.
  - Regnutrustning, en hatt och extra kläder ifall du skulle bli blöt är alltid bra att packa med.
    - Kniv
    - Solskydd och solglasögon
    - Ryggsäck
  - Ska du till ett område med många mygg kan det vara bra med myggspray och/eller kläder anpassade för att skydda dig från myggen
- TIPS: Gå promenader innan i skorna du har tänkt vandra i. Då hinner du gå in dom så att du inte får problem under vandringen.

### Trekking (passar för den mer vane vandraren)

Trekking är ett steg mer ansträngande än vandring och ett steg under bergsklättring. Skillnaden mellan trekking och vandring är att trekking ofta varar längre, ofta upp till ett par dagar. Det kräver att du planerar för att bo över längs vägen i t.ex. små stugor längs leden eller att du har med dig ett läger. Avståndet på dessa leder varierar från 40 km upptill flera hundra km.

Ska du testa på Trekking? Tänk på att träna och fokusera på styrka och inre kondition i flera månader innan du ska ge dig ut.

### Packlista för kläder och utrustning (max 15kg):

- Bra skor är A och O när det kommer till utelivet! Löparskor funkar för kortare turer men ska du gå längre bör du definitivt satsa på en bra vandringskänga!
  - En karta och kompass eller GPS hjälper dig att hitta rätt!
- Vatten och ett medel för att rena vatten är ett måste för att undvika höjdsjuka och hypotermi.

- Redskap för att kunna göra eld, en visselpipa och en ficklampa är viktigt att packa med. Speciellt vid längre turer.
  - Ett första hjälpen-kit
- Det är viktigt att ha tillräckligt med mat för att både hålla energin uppe och ifall du skulle gå vilse på vägen.
- Regnutrustning, en hatt och extra kläder ifall du skulle bli blöt är alltid bra att packa med.
  - Kniv
  - Solskydd och solglasögon
  - Rygsäck
- Ska du till ett område med mycket mygg kan det vara bra med myggspray och/eller kläder anpassade för att skydda dig från myggen
  - Sövsäck
  - Campingmadrass
  - Toalettartiklar
  - Tjocka handskar som klarar väta
  - Dunjacka/väst
  - Ullbyxor
- Trekkingkängor och extra skosnören
  - Varma vandringsstrumpor
  - Damasker
  - Något till fötterna i lägret