

Utrustningsråd till familjer med barn 10-14 år och som deltar på Fjälluffa

En ovan familj som tänker fjällvandra har säkert många funderingar på vilken utrustning som behövs och hur mycket barnen kan bära. Här kommer några råd från oss!

Under en sommarvandring med övernattnig i fjällstugor och på fjällstationer fungerar det mesta av det som används i skog och mark hemmavid. Vi vill med de här råden försäkra oss om att ni är uppmärksamma på sådant som har betydelse för hur positiv upplevelsen blir och vad som är viktigt när det gäller säkerheten.

Trots att det är sommar kan det bli kallt. Mössa, vantar, halsduk/buff och långkalsonger rekommenderar vi att ni har i ryggsäckarna. Och en varm och skön tröja. Välj sköna byxor som torkar lätt. Undvik jeans. En lätt dunjacka eller motsvarande kan vara gott att ta på sig under raster.

På fötterna behöver man bra kängor. Alla bör ha använt och gått in kängorna hemma så ni vet att de är sköna att gå i och att ingen får skavsår. Ta ändå med skavsårsplåster.

Skalplagg – byxa och jacka måste med. De blir era regnställ.

Termosar behövs till den dryck ni väljer till dagens lunch. En chokladbit, nötter eller frukt ger extra energi och rekommenderas att ha med sig. Vattnet i bäckarna går att dricka så ha en mugg/kåsa tillgänglig när ni vandrar. Och en stjärtlapp att sitta på.

För vistelsen i fjällstugan och på fjällstationen kan det vara skönt att ha ett ombyte och lätta inneskor. När du sover rekommenderar vi att du använder ett reselakan. På bäddarna ni sover på finns kudde och täcke att låna.

Det klassiska fjällrådet är att ha med karta och kompass. Det rådet står sig. Välj någon av de kartor som visar hela den sträcka ni skall vandra, de är:

Jämtlandstriangeln 1:50 000, utgivare Calazo

Jämtlandsfjällen 1:75 000 Outdoor-karta, utgivare Norstedts

Kartorna finns att köpa på nätet. Tag också med kompass men eftersom ni hela tiden går utmed markerad led kommer ni troligen inte att behöva använda den.

De ryggsäckar ni packar i skall vara bekväma att bära. *Packa gärna en säck och ge er ut på tur hemmavid innan vandrigen så ni vet hur det känns.* Moderna ryggsäckar är oftast vattentäta eller har ett regnskydd i locket. Gamla trotjänare behöver ett regnöverdrag eller att ni packar i vattentäta påsar.

Myggmedel tror vi ni har glädje av. Liksom lite hygienartiklar och ev. personliga apotek. För den som är intresserad av blommor kan en fjällflora vara kul.

På STF Helags fjällstation äter ni en middag och en frukost i restaurangen, de ingår i priset. För måltider som ni själva lagar i självhushållsköken kan ni antingen ta med mat

hemifrån eller handla i butiken på Helags och Fältjägaren. I Kläppen och Ramundberget finns ingen butik öppen.

Det gäller att noga tänka igenom det ni skall ta med er så inte ryggsäckarna blir onödigt tunga. *Många vandrare bär för tungt och har med sig för många "bra att ha grejer"*. Gör dock inte avkall på det ni kan behöva om det blir kallt och regnar.

Självklart hoppas vi att ni får fint väder, så att värme- och skalplagg mestadels ligger i ryggsäcken och ni kan vandra i shorts och kortärmad. Allt väder har dock sin tjusning för den som är rustad!

Här följer våra utrustningstips

Vandringskläder i bra väder

- underkläder
- strumpor i ull
- skjorta eller T-shirt
- vandringsbyxor (undvik jeans)
- keps
- vandringskängor
- mobiltelefon
- karta (kompass)

Mera i ryggsäckarna

- termos och lunchmatsäck
- choklad/nötter eller frukt
- kåsa/mugg
- vattenflaska
- solglasögon
- solskyddsmedel
- stjärtlapp
- reselakan (kudde & täcke finns)
- skavsårplåster
- hygienartiklar
- myggmedel
- personligt "apotek"

Kläder i ryggsäckarna

- underställströja och byxor
- skaljacka och byxor - regnkläder
- en varm och go tröja
- en tunn jacka - dun eller syntet
- vantar/handskar
- mössa
- halsduk eller buff
- regnkläder (jacka och byxor)
- lätt ombyte och inneskor
- shorts