

Utrustningsråd till dig mellan 18-25 år och som deltar på Fjälluffa

För en sommarvandring med övernattnig i fjällstugor och på fjällstationer fungerar det mesta av det du använder i skog och mark hemmavid. Istället för att köpa nytt, fråga gärna kompisar, släkt och bekanta om du kan låna av dem.

Behöver du skaffa något nytt är utbudet stort. Ibland så stort att det är svårt att välja. Friluftsboutiker har ofta kunnig personal som kan berätta om funktion och materialval, fråga gärna dem om råd och tips.

Ingen utrustning är bäst och framförallt inte bäst för alla. Det som passar den ene behöver inte nödvändigtvis passa den andre. Vi vill här kort försäkra oss om att du har med det som kan ha avgörande betydelse för hur din fjällupplevelse blir.

Utrustningslista

- Vandringskängor, gärna ingångna
- Rygsäck, ca 40-45 l
- Skaljacket och skalbyxor (vind- och vattentäta)
- Tröja (ull eller syntet/fleece)
- Fodrad jacka (syntet/dun)
- Underställ tröja och byxor (ull eller syntet)
- Vandringsstrumpor (ull)
- Handskar/Vantar
- Mössa
- Buff
- Solglasögon
- Solskyddsmedel
- Vattenflaska
- Termos
- Reselakan, se särskilda Coronaregler (finns kudde och täcke på varje bädd)
- Första förband
- Skavsårstejp/plåster
- Lätta inneskor (till kvällarna i fjällstugor)
- Skönt, lätt ombyte på kvällen som T-shirt/tröja
- Karta och kompass
- Myggmedel
- Hygienartiklar (Se i STF:s Coronaråd vad gäster ska ta med i form av tvättlappar, handsprit)
- Snacks till turen

Vattnet i bäckarna går fint att dricka, så ha en mugg/kåsa med dig när du vandrar.

Under introduktionen kommer vi att titta mycket på kartan så att du känner att du behärskar den när du ger dig iväg. Har du en kompass så tag gärna med dig den, men eftersom ni hela tiden går utmed markerad led kommer ni troligen inte att behöva använda den.

Den ryggsäck du packar i skall vara bekväm att bära för just dig och tänk noga igenom det du tar med dig. Se upp så inte ryggsäcken blir onödigt tung. Många vandrare bär för tungt och har med sig för många "bra att ha grejer". Men gör förstås inte avkall på det du kan behöva om det blir kallt och regnar. Så klart hoppas vi du får fint väder så att värmeplagg och regnkläder mestadels kan ligga i ryggsäcken!

God fjälltur önskar Fjälluffa-gänget