

Förberedelser för Må bra-vandringen

Hejsan,

Roligt att du har hittat till [FriskaSteg](#) och vill vara med på Må bra-vandringen. Jag är övertygad om att följer du med så kommer vi att få fyra härliga dagar tillsammans där du får inspiration, tid för tanke och framför allt: Må riktigt bra och njuta, bara fokusera på dig själv och samla energi.

Och det här med utrustning och kläder...

Ju färre saker du har med dig och ju lättare de är desto behagligare kommer det att vara att vandra, framför allt den första dagen till Aigertstugan. Där kan du sedan lämna de saker som du inte behöver ha med dig på dagsturerna men samma sak gäller då. Ju mindre vikt på ryggen desto njutbarare vandring. Något varmt att ta på sig när vi sitter och vilar eller äter och regnkläder ifall sämre väder drar in är några av de plagg som alltid finns med i ryggsäcken.

Ring mig gärna om du har funderingar angående utrustningen. Osäkerhet och utrustningsstress är inte den början vi vill ha på vår Må bra-vandring ☺

Packlista:

Ryggsäck, ca 50 liter. Provpacka gärna några dagar innan avfärd så du ser att du får plats, olika modeller ger olika utrymmen. När vi träffas får alla ett litet matpaket på ca 1 liter/1 kg av mig som ni bär upp till stugan.

Sittunderlag för fjället

Vattentäta påsar att packa kläderna i

Termos med mugg, 75 cl - 1 l

Sked eller Spork

Matlåda för lunch, typ 1 liters glasslåda med lock

Drickaflaska, ca 50 cl - 75 cl

Litet *anteckningsblock* och *penna* (man vet aldrig vad man vill komma ihåg)

Vandringsstavar - gärna justerbara i längd

Toalettpapper för dagsturerna (jag brukar spara toalettrullar när det är ca 2 cm tjockt kvar)

Myggmedel utifall att

Att vandra i:

1 par trosor/kortkalsonger

(BH)

Kortärmad tröja om det är varmt

Långärmad tröja om det är kyligt

Bekväma långbyxor

Långkalsonger om det skulle vara kallt

Vindjacka eller en tunn träningsjacka

1 par strumpor + 1 par reserv
Regnkläder/ skalkläder
Mössa/ buff
Tunna vantar
Värmejacka att ta på under pauserna, typ fleece
Kängor du redan gått en del mil i

Stugkläder:

1 par trosor/kalsonger
(BH)
Långärmad tröja
Bekväma byxor
Strumpor
Yllesockor alt. tofflor
Pyjamas
Badkläder
Handduk till bastu & bad
Sängkläder typ reselakan (alt ett örngott och ett påslakan att krypa in i)
Hygienartiklar & Skavsårsplåster
Pannlampa

Lite praktiskt

Måltiderna ingår givetvis i konceptet men vi hjälps åt med matlagningen och annat praktiskt. Visst kommer du ihåg att säga till om du har någon matallergi? Och på tal om mat, vill du ha lite "smågodis" med dig på vandringen så ta en egen påse med blandade nötter och torkad frukt som du kan ha i ryggsäcken under turerna. Ovanstående packlista är egentligen **allt du behöver** men det är ju DIN upplevelse och DU som ska må bra så givetvis ska du ta med det extra lilla som du känner för, men tänk på att du ska njuta av att bära ryggsäcken också och inte lida under tyngden... Största felet nybörjare gör på fjällvandringar är att ta med sig för mycket och för tunga saker. Man vandrar definitivt i samma tröja flera dagar i rad och eftersom vi bor i stugor kan man skölja upp den och därför ha den fräsch igen. I stugan finns en liten butik där det går att köpa en del smått och gott om man vill; proviant (men mat behöver ni inte köpa ☺), godis, läsk, plåster, etc.

Bra att vet:

Det finns ingen elektricitet i stugan.
Vatten till mat, disk och bastu hämtar vi sjön.
Kaminen eldar vi i om det är kyligt på kvällen.
Är det en underbar kväll/natt så varför inte göra en liten kvällstur?

/Annika