

Inför Kom igång-vandringen

Hejsan,

Roligt att du har hittat till [FriskaSteg](http://www.friskasteg.se) och vill vara med på Kom igång-vandringen. Jag är övertygad om att vi kommer att få många härliga dagar tillsammans där du får kunskap, inspiration, tid för tanke och framför allt: Må riktigt bra och uppleva en fantastisk fjällvärld.

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. Eftersom vi går mellan stugorna bär du alltid med dig hela din utrustning och det är bara när vi stannar i en stuga och gör dagstur som din ryggsäck blir lite lättare. Så när du packar, tänk på att: Ju mindre vikt på ryggen desto njutbarare vandring. Och du, jag har vandrat många 100 mil i fjällen och vet vad vi verkligen behöver så du behöver inte packa en massa "kanske bra att ha." Funderar du på materialval så välj helst ull för det är varmt även när det blir fuktigt och blött, nr 2 är tekniska funktionstyger som tyvärr ofta är glatta och kalla och bomull, är materialval nr 3 eftersom det kyler när det blir fuktigt och torkar så mycket långsammare än nr 2.

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

Packlista:

Ryggsäck, ca 60 liter. Provpacka gärna så du ser att du får plats, olika modeller ger olika utrymmen. Tänk också på att du får ett litet proviantpaket av mig vid starten som du ska bära med dig i ryggsäcken.

Sittunderlag för fjället

Vattentäta påsar att packa kläderna i

Termos med mugg, 75 cl – 1 l

Sked/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 vandringarna (jag brukar spara toalettrullar när det är ca 2 cm tjockt kvar)

Myggmedel utifall att

Kamera – det finns mycket vackert att fota under vandringen

Att vandra i:

1 par trosor/kortkalsonger + 1 par ombyte (BH)

Kortärmad tröja om det är varmt

Långärmad tröja om det är kyligt

Bekväma långbyxor
Långkalsonger om det skulle vara kallt
Vindjacka / Tunn träningsjacka
1 par strumpor + 2 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
Yllesockar alt. tofflor
Pyjamas
Badkläder
Handduk till bastu & bad
Sängkläder typ reselakan (alt. ett örngott och ett påslakan att krypa in i)
Hygienartiklar & Skavsårplåster
Pannlampa

Lite om det praktiska

Måltiderna ingår givetvis i paketet 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 njuta och 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.
Det finns tjocka täcken, filtar och kuddar i stugorna så du behöver inte en sovsäck.
Vatten till mat, disk och bastu hämtar vi bäcken/sjön.
Kaminen eldar vi i om det är kyligt på kvällen.
Är det en underbar kväll/natt så varför inte göra en liten kvällstur?