

| Pryl | # | Kommentarer och rekommendationer |
|--------------------------|-------|---|
| Att ha på sig | | |
| Skaljacksa | 1 | Vatten och vindtät jacka med luva |
| Skalbyxor | 1 | Vatten och vindtäta byxor |
| Underställströja | 1 | Vi rekommenderar ull |
| Underställsbyxor | 1 | Vi rekommenderar ull |
| Underkläder | 1 | Vi rekommenderar ull eller syntet |
| Sockar | 1-2 | Vi rekommenderar ullsockor |
| Vantar | 1 par | Helst vind och vattentäta |
| Liners | 1 par | Ull eller syntet |
| Varm mössa | 1 | Vindtät och ev. en sovmössa |
| Halsduk/buff/balaclava | 1 | Fleece eller ull |
| Kläder | | |
| Tjock förstärkningsjacka | 1 | Dun eller syntet jacka med luva som går över alla andra lager |
| Extra underställströja | 1 | Vi rekommenderar ull |
| Extra underställsbyxor | 1 | Vi rekommenderar ull |
| Tjockare tröja | 1 | Fleece eller tjockare ulltröja |
| Extra underkläder | 2-7 | Vi rekommenderar ull eller syntet |
| Extra sockar | 2-7 | Vi rekommenderar ullsockor |
| Utrustning | | |
| Ryggsäck | | Ungefär 35-40 liter för dagsturer |
| Drybag/plastpåse | 1-2 | För att hålla kläder och utrustning torrt |
| Inomhusskor | | Crocs eller sandaler (golven kan vara blöta) |
| Solglasögon | | Med UV-skydd |
| Goggles | | Med UV-skydd |
| Solkräm | | Liten tub med hög faktor |
| Pannlampa | | Med extrabatterier |
| Necessär | | Tandkräm, tandborste, cerat, öronproppar, sanitetsprodukter |
| Mediciner mm | | Receptbelagda mediciner och ditt favoritläkemedel mot smärta |
| Första hjälpen | | Plåster och compeed för att ta hand om små sår och skavsår |
| Valfritt | | |
| Sporttopp | | Ull eller syntet |
| Fleeceshorts | | Down |

| | |
|-------------------|--|
| Tjockare byxor | Fleece eller tjockare ullbyxor |
| Vest | Ull, fleece eller syntet |
| Örngott | Or use a sweater |
| Liten handduk | Rekommenderas för en torrdusch |
| Kamera | Med extra batterier |
| Kikare | Lättvikt |
| Telefon | För det mesta kommer du inte ha någon täckning |
| Packpåsar | För att organisera dina kläder och saker |
| Karta och kompass | Vi rekommenderar Calazo vattentäta karta |
| Kreditkort | För att köpa godis eller souvenirer i Ritsem |

Att lämna i Jokkmokk

| | |
|----------------|--|
| Bag/ryggsäck | Tillräckligt stor |
| Travel clothes | Vanliga kläder |
| Necessär | Tvål och schampo mm |
| Telefon | Telia har täckning i Jokkmokk |
| Kreditkort | För att köpa eventuell dryck till maten och souvenirer |

Priset inkluderar

| | |
|---------------------|--|
| Skidpaket | Skidor, pjäxor, stavar, stighudar |
| Säkerhetsutrustning | Spadar, situnderlägg, vindsäckar/yttertält |
| Sovsäck ink drybag | Säkerhetsutrustning och för att använda i stugorna |
| Pulka | Pulka med sele, skackel och packväska (OBS ej vattentät) |
| Vattenflaska | Ungefär en liter totalt |
| Termos | Ungefär en liter totalt |
| Äta kit | Tallrik, sked och mugg |
| Damasker | Skyddar från att få snö i skorna |
| Mat | Frukost, lunch, middag, snacks, varma drycker |

Guiden har också med GPS, kommunikationsutr., första hjälpen och reparationskit