

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 sov mössa
Halsduk/buff/balacava	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 50-60 liter
Drybag/plastpåsar	1-2	För att hålla kläder och utrustning torrt
Inomhusskor		Crocs eller sandaler (golvet kan vara blött)
Reselakan/tunn sovsäck		Att använda i stugorna
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

Dunbyxor/dunkjol	Dun eller syntet
Tjockare byxor	Fleece eller tjockare ullbyxor
Vest	Ull, fleece eller syntet
Örngott	Or use a sweater
Liten handduk	För en torrdusch på kvällen
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

Till Ritsem *En väska kan lämnas i Ritsem innan vi ger oss ut*

Bag/ryggsäck	Tillräckligt stor
Rena kläder	Bara vanliga kläder.
Necessär	Tvål och schampo mm
Telefon	Telia har täckning i Ritsem och Akka
Kreditkort	För att köpa godis eller souvenirer i Ritsem

Priset inkluderar

Skidpaket	Skidor, pjäxor, stavar, stighudar
Säkerhetsutrustning	Spadar, situnderlägg, vindsäckar/yttertält
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