FIELD NOTE

REDO FÖR ÄVENTYRET– PACKLISTA FÖR VANDRING

DAGSTUR · ÖVERNATTNING · FLERDAGSTUR

BEYOND NORDIC
FUTURE OF SCANDINAVIAN OUTDOOR

VARJE VANDRING

Börja här för varje äventyr och lägg sedan till det du behöver från sektionerna Dagstur, Flerdagstur, Säsongsbaserade tillägg eller Aktivitetsspecifikt.

KLÄDER

- [ ] Baselager
- [ ] Vandringsskjorta
- [ ] Vandringsbyxor / shorts
- [ ] Vandringsstrumpor
- [ ] Underkläder
- [ ] Vandringskängor / trailskor
- [ ] Mellanlager / fleece
- [ ] Vattentätt skalplagg
- [ ] Solkeps / vandringshatt
- [ ] Buff / halsvärmare
- [ ] Solglasögon

VATTEN & MAT

- [ ] Vatten
- [ ] Mat / snacks
- [ ] Elektrolyterr

NAVIGERING

- [ ] Telefon + offlinekartor
- [ ] Papperskarta
- [ ] Kompass

SÄKERHET

- [ ] Första hjälpen-kit
- [ ] Personlig medicin
- [ ] Smärtstillande
- [ ] Skavsårsplåster / skavsårsbehandling
- [ ] Nödvisselpipa
- [ ] Pannlampa
- [ ] Handsprit

SOLSKYDD

- [ ] Solkräm
- [ ] Läppbalsam med SPF

RYGGSÄCK & FÖRVARING

- [ ] Lämplig ryggsäck
- [ ] Regnskydd
- [ ] Dry bag / Ziplock-påsar

ESSENTIALS

- [ ] Powerbank
- [ ] Nödkontakter
- [ ] ID / legitimation

PERSONLIGA BEHOV

Allt du personligen behöver för dagen.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

DAGSTUR

Lägg till detta till dina grundläggande saker för en typisk heldagstur.

RYGGSÄCK

- [ ] 20–30 L ryggsäck
- [ ] Extra klädlager
- [ ] Sittunderlag
- [ ] Vandringsstavar (valfritt)
- [ ] Kamera / kikare (valfritt)

MAT & VATTEN

- [ ] Bestick

PERSONLIGT & KOMFORT

- [ ] Näsdukar
- [ ] Våtservetter
- [ ] Behandling mot skavsår / skav
- [ ] Vätskeersättningssalter / ORS

VALFRI KOMFORT

- [ ] Termos
- [ ] Bok / personlig sak
- [ ] Tunna handskar
- [ ] Tunn mössa
- [ ] Liten snabbtorkande duk
- [ ] Damasker

FLERDAGSTUR 1/2

För övernattningar och flerdagsturer tar du med allt från Varje vandring och Dagstur och lägger sedan till följande.

RYGGSÄCK & FÖRVARING

- [ ] 40–70 L ryggsäck
- [ ] Pack liner
- [ ] Dry bags
- [ ] Packpåsar

SKYDD

- [ ] Tält
- [ ] Tältunderlag
- [ ] Tältpinnar & stormlinor
- [ ] Reparationskit

SOVSYSTEM

- [ ] Sovsäck
- [ ] Liggunderlag
- [ ] Kudde

MATLAGNING

- [ ] Stormkök
- [ ] Bränsle
- [ ] Kastrull
- [ ] Mugg
- [ ] Tändare / tändmaterial
- [ ] Diskduk

VATTEN

- [ ] Vattenflaskor / vätskebehållare
- [ ] Vattenfilter (valfritt)
- [ ] Vattenreningstabletter (valfritt)

MAT

- [ ] Frukost
- [ ] Lunch
- [ ] Middag
- [ ] Snacks för vandringen
- [ ] Varm dryck

EXTRA KLÄDER

- [ ] Extra baslager
- [ ] Extra vandringsskjorta
- [ ] Extra vandringsstrumpor
- [ ] Extra underkläder
- [ ] Kläder för lägret
- [ ] Läger-/campingskor / sandaler
- [ ] Isolerad jacka
- [ ] Regnbyxor

FLERDAGSTUR 2/2

HYGIEN & PERSONLIG VÅRD

- [ ] Tandborste
- [ ] Tandkräm
- [ ] Tandtråd
- [ ] Biologiskt nedbrytbar tvål
- [ ] Schampo
- [ ] Deodorant
- [ ] Toalettpapper
- [ ] Snabbtorkande handduk
- [ ] Tvättmedel
- [ ] Fuktkräm & Hudkräm
- [ ] Nagelklippare
- [ ] Rakapparat / rakprodukter
- [ ] Hårborste / kam
- [ ] Personliga hygienprodukter

HÄLSA & MEDICIN

- [ ] Näspray
- [ ] Allergimedicin
- [ ] Mag-/tarmmedicin
- [ ] Personlig medicin

ELEKTRONIK

- [ ] Extra batterier
- [ ] Laddkablar
- [ ] Kamera
- [ ] Reseadapter (vid behov)

DOKUMENT

- [ ] ID / pass
- [ ] Kontanter
- [ ] Tillstånd
- [ ] Försäkringsinformation

REPARATION & VERKTYG

- [ ] Multiverktyg
- [ ] Kniv
- [ ] Silvertejp
- [ ] Reparationslappar för utrustning
- [ ] Buntband & extra snöre
- [ ] Sykit

NÖD / AVLÄGSNA TURER

- [ ] Nödbivack / bivy
- [ ] GPS / satellitkommunikator

PERSONLIGA BEHOV

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

SÄSONGSBASERADE TILLÄGG

Lägg till det som passar ditt äventyr. Du behöver inte allt på den här sidan.

SOMMAR

- ☐ Extra vatten
- ☐ Solhatt
- ☐ Insektsmedel

VINTER

- ☐ Termiska baslager
- ☐ Dunjacka / isolerad jacka
- ☐ Varma handskar
- ☐ Varm mössa
- ☐ Mikrobroddar
- ☐ Handvärmare
- ☐ Termos

REGN / MELLANSÄSONG

- ☐ Regnbyxor
- ☐ Extra strumpor
- ☐ Pack liner
- ☐ Extra dry bags

ÖVRIGT

_____

_____

_____

_____

_____

AKTIVITETSSPECIFIKT

Lägg till det som passar ditt äventyr. Du behöver inte allt på den här sidan.

FISKE

- [ ] Fiskespö
- [ ] Fiskeutrustning
- [ ] Fiskekort
- [ ] Filékniv

FOTOGRAFERING

- [ ] Kamera
- [ ] Extra batterier
- [ ] Minneskort
- [ ] Stativ
- [ ] Objektivduk

VANDRING MED HUND

- [ ] Hundmat
- [ ] Vattenskål
- [ ] Koppel
- [ ] Hundbajspåsar
- [ ] Första hjälpen-kit för hund

AVSKILT / BACKCOUNTRY

- [ ] Nödkommunikation
- [ ] Reservnavigering
- [ ] Extra mat
- [ ] Extra vattenkapacitet
- [ ] Nödbivack

_____

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

_____

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

KOLLA INNAN DU GER DIG AV

Gå igenom det viktigaste en sista gång innan du ger dig av.

PLANERING

- [ ] Kontrollera väderprognosen
- [ ] Kontrollera förhållandena på leden
- [ ] Planera din rutt
- [ ] Ladda ner offlinekartor
- [ ] Kontrollera vattentillgång
- [ ] Kontrollera tillstånd / lokala regler
- [ ] Berätta för någon vart du ska
- [ ] Kontrollera transport / parkering

GÖR UTRUSTNINGEN REDO

- [ ] Ladda telefonen
- [ ] Ladda powerbanken
- [ ] Testa pannlampan
- [ ] Kontrollera första hjälpen-kitet
- [ ] Kontrollera vattenfiltret
- [ ] Kontrollera stormkök och bränsle
- [ ] Kontrollera skorna

PACKCHECK

- [ ] Vatten fylld
- [ ] Mat packad
- [ ] Väderskyddande lager packat
- [ ] Navigering redo
- [ ] Första hjälpen packad
- [ ] Pannlampa fungerar
- [ ] Telefon laddad
- [ ] Powerbank laddad
- [ ] Viktiga dokument packade
- [ ] Rutt delad

JUSTERA RYGGSÄCKEN

- [ ] Vikten är balanserad och bekväm
- [ ] Tunga saker nära ryggen
- [ ] Inget ligger löst eller hänger
- [ ] Saker du använder ofta är lättillgängliga

SÅ PACKAR DU EN RYGGSÄCK



1 — TOPP / LOCK

Små saker du behöver ofta. Snacks, karta, solkräm, pannlampa, första hjälpen.

2 — ÖVRE HUVUDFACK

Lätt utrustning du kan behöva under dagen. Regnjacka, fleece, extra lager, vattenfilter.

3 — MITTEN AV RYGGSÄCKEN

Tunga, kompakta saker nära ryggen. Mat, vatten, köksutrustning, stormkök och annan kompakt utrustning.

4 — UTVÄNDIGA FICKOR

Lätta saker du vill ha snabb tillgång till. Handskar, mössa, regnskydd, toalettartiklar och andra småsaker.

5 — NEDRE FACK

Stora, lätta saker du inte behöver förrän vid lägret. Sovsäck, liggunderlag, lägerkläder och annan utrustning för övernattning.

6 — UTVÄNDIGA FÄSTEN

Stora saker som inte får plats i ryggsäcken. Vandringsstavar, tältstänger, skumunderlag eller annan lång utrustning.

DINA ANTECKNINGAR

Använd utrymmet för ruttanteckningar, väder, påminnelser om utrustning, saker att ta med nästa gång eller annat som är värt att komma ihåg.

RUTT / DESTINATION

VÄDER & FÖRHÅLLANDEN

UTRUSTNING ATT KOMMA IHÅG

SAKER ATT FÖRBÄTTRA

FÄLTANTECKNINGAR



WWW.BEYONDNORDIC.COM