



UTRUSTNINGSLISTA

Denna lista upptar endast det mest nödvändiga och behoven varierar från person till person. Det finns dock begränsat utrymme, så det gäller att minimera sin packning.

För Dig som inte tältar rekommenderas två kollin. En liten ryggsäck att bära under vandringen och en "trosspackning", som får åka på lastbilen.

Det finns ett begränsat antal utskrivna etappinformationer och kartor på plats, så se gärna till att skriva ut dessa från hemsidan och ta med.

I ryggsäcken ska det finnas en reflexväst, regnkläder, vattenflaska, solkräm, plåster och torra strumpor. Ev mediciner efter behov.

Viktigt att dricka mycket om det är soligt och varmt. Möjlighet till påfyllning av vatten finns efter vägen.

Trosspackning: Sovsäck, kudde (gärna uppblåsbar), handduk (snabbtorkande), sandaler eller "foppatofflor" att ha på kvällen. Nattnkläder, toalettartiklar och ombyte.

På natten lägger vi ut madrasser på golvet, så liggunderlag behövs inte för övernattnings inomhus. Duschmöjligheter framgår av etappinformationerna på vår hemsida.

Under vandringen ska du ha ett par ingångna skor, som du trivs med. Tänk på att dina fötter ökar ett nummer i storlek efter ett par dagars vandring. En huvudbonad som skydd mot solen och ev solglasögon. På överkroppen funktionskläder som torkar fort i solen på rasten. Vandringsbyxor (gärna avkortningsbara) eller vandringskjol. Glöm inte solkräm vid behov.