

Riddu Ridðu Sprákvandring 2008

TIPS FOR UTSTYRSLISTE



Kartblad ”Lyngenhalvøya nr. 2625” anbefales studert/kjøpt på forhånd. Men kartkopi vil utdeles ved oppstart. **Penn.**

Telt

Liggeunderlag

Sovepose i kompresjonstrekk.

Sekk: anatomisk med hofteseler, 40 -60 l, godt impregnert.

Selv om vi har base-camp og bagasje dermed oppbevares i lavvoer mens vi dagsvandrer med liten bagasjevekt, henstiller vi deltagere om å ikke overstige en totalvekt på ca 12-14 kg. Dette for å spare vekt i båt under overfart.

Redningsvest/flytevest

Klær og skotøy:

Stillongs

Sokker Ullester

Trøye/skjorte

Turbukse: impregnert

Fleecejakke/ulljakke

Regn/vindjakke og regn/vindbukse: impregnert, lett og tynn. Evt. Regncape.

Tørkle: i halsen ved vind, i panna ved sol, evt. som fatle

Fjellsko: inngåtte og godt impregnerte.

Badetøy og evt sandaler, lester, sokker

Toalettsaker:

Våtservietter

Papirlommetørkler

Plastposer: til personlig søppel!

Solpreparater

Myggpreparater

Plaster: sportsplaster-rull, store elastiske plasterbiter, store compeed, støttebandasje

Salve/piller mot kløe, utslett, feber, smerte

Mat og drikke: Fjern all unødvendig emballasje

Tørrmat: grovbrød (helst hjembakt) (holder godt pakket i kophåndduk), polarbrød, knekkebrød

Pålegg: smør, prim, tuber, pølsesnabb, syltetøy i små plastbokser m skrukork

Varm mat uten koking: Real-turmat. Rett i koppen. Nudler. Ekstra energi: knus potetgull i plastpose, strø i varm mat. Frokostblanding, lettkokt havregryn istrødd tørrmelk og sukker.

Bålmat: røykakjøtt, tørrkjøtt, tørrfisk.

Drikke: te, saft, kakao, kaffe i pulverform. Litt kokekaffe

Kopp Tallerken Bestikk

Stormkjøkken Fyrstikk og never i plastpose

Vandringsenergi: tørrfisk, tørrkjøtt. Poseblanding med nøtter, rosiner, tørka frukt, kjeksbitar, druesukker, sjokoladebiter, sports-kjekssjokolade

Vannflaske lett tilgjengelig under vandringa

Kniv lett tilgjengelig under vandringa

Fiskestang, dorg