

## PACKLISTA VÅR-SOMMAR-HÖST, version 2012-2014

pryl	märke	vikt	alternativ	vikt
ryggsäck	Mt. Hardwear Scrambler <sup>1</sup>	400	Mammut Creon light 32 <sup>3</sup> Montano Extreme Light 35+15 <sup>4</sup>	930 520
regnskydd	Green Hermit UL <sup>2</sup>	62		
tält	Ringstind Superlight 1-2 <sup>5</sup>	940		
brännare	Fire-Maple FMS 116T <sup>6</sup>	48	Fire-Maple 117T	98
kastrull	Trangia 27+tamoj till Minitrangia +pajformslock	102		
vindskärm/reflektor	egentillverkad, pajform	12		
grytmysare	egentillverkad, thermorefлект	25		
diskredskap	½ disksvamp + Wettexduk	10		
bestick	sked, värmetålig plast (IKEA)	9		
vattenflaska	2x5dl petflaska med drickventil	60		
tändstickor o.d	stormstickor	10		
sovsäck	Roberts, specialbest. <sup>7</sup>	720	Cumulus Liteline 400	770
liggunderlag	Multimat Superlite (8 mm) <sup>8</sup>	175	Thermarest Z-lite Sol (20mm) <sup>9</sup>	360
skal/regnplagg	Montane Minimus jacka Montane Minimus byxor	205 120		
Ombyte/sovplagg/ förstärkning	ullstrumpor, ullfrottställ mössa, handskar, underbyxor	360 100		
handduk	sidenscarf <sup>10</sup>	8	Pocket Towel S	40
ovr. toalett & medicin	kam, tvål, tandkräm &-borste, solstift/arméns salva, ev. myggstift, sterilkompress, plåster, strips, spritkuddar, alvedon, plastpåsar, idrottstejp <sup>11</sup> , säkerhetsnålar	~120		
nödbivack	AMK Emergency Bivvy Bag <sup>12</sup>	100		
övr verktyg, redskap och reservdelar	fickkniv m. sax, skruvmejsel & pincett (22g), nål, tråd, tandtråd <sup>13</sup> , skalpellblad, tältlina, stånghylsa, skovax, laglappar, liquisole m m	~190	Gerber Wise Mini <sup>14</sup>	57
pannlampa	Petzl E+Lite (19 m, 42h) inkl 2 CR2032 batterier	36	Black Diamond Gizmo <sup>15</sup> (25m, 100h) inkl 2 AAA batterier	93
övr elprylar (ev)	laddare, extrabatterier	~80		
<b>summa, ca</b>		<b>3900</b>		<b>4300 - 4600</b>

Alla vikter räknade inkl förpackning, (drybags 12-20 g till sovsäck, ombyte och elprylar, plastpåsar i övrigt)

- 1 För mer alpina turer, annars i minsta laget; klarar en veckas vakuumpackad proviant med tältet utanpå ryggsäcken i början av turen.
- 2 Kanske lyx, men ökar säkerheten för känsliga saker, skönt med torr och bra om man har grejer utanpå.
- 2 Alternativ på mindre alpina turer, t ex fjällvandring, särskilt när jag är ensam och vill ha många lättnådda ytterfickor.
- 4 Polsk klättersäck; mer stryktålig och lite större än Scrambler, men mindre bekväm än både Scrambler och Mammut.
- 5 Finns lika bra och ändå ett par hundra gram lättare tält, men de är dyrare och mindre.  
Här valde jag bekvämligheten. Till vissa turer medtas enbart yttertält. Till steniga turer medtas en bit bubbelplast som footprint.
- 6 Toppmonterad brännare, trots stort inre motstånd (vältningsrisk). Visat sig funka bättre/säkrare än jag vågat hoppas på. Den markstående versionen väger dock bara 50 g mer, så här handlade det om att spara volym (knöligt med slangen).
- 7 Kortare än standard, men lite bredare i axelpartiet. "Omvänd" fyllning p g a att jag är magsovare (mest dun på huvsidan)
- 8 Har visat sig fullt tillräcklig på sommar/höstturer, så Z-lite får oftast stanna hemma.
- 9 Kortat med ett segment för att passa min längd.
- 10 Matt siden funkade perfekt som handduk och torkar blixtnabbt p g a sin tunnhet :)
- 11 Använt till profylaktisk skavsårstejpning, provisorisk lagning av kläder, tejping av stukningar, plåster till större förband etc
- 12 Medtas vid ensamturer bortom mobiltäckning i svårare terräng, där jag kanske inte klarar att sätta upp tält vid skada.  
Medtas även på alla stugturer utan tält.
- 13 Extremt lätt och stark, används till bl a tvättlina, lagning etc.
- 14 I stället för fickkniv, när det kan finnas behov av tång.
- 15 Inte lättast, men väldigt bra, följer med på tuffare höstturer med större risk för mörkervandring

### Tillkommer per vecka:

gas (100 alt. 230 g beroende på årstid, med grytmysare/svällkokning 100g/vecka sommartid)	198-390 g
mat, ca 400 g/dag, ca 620 kcal/100 g i snitt (hög fetthalt med mycket nötter/frön)	ca 2800 g
toapapper	ca 100 g

---

**Summa förbrukningsvikt/vecka:** **ca 2600-3000 g**

### På kroppen:

<u>underställ</u> , merinoull (Brynje Micro alt Aclima Lightwool)	200-300 g
gammal naturvit <u>herrskjorta</u> , tunn men tätvävd polyester/bomull, mer eller mindre uppknäppt	150 g
naturvita $\frac{3}{4}$ <u>cargobyxor</u> , tyg som ovan, mer eller mindre uppvikta (noname från mellanöstern-loppis)	360 g
knästrumpor, ett par tunna, ett-två par tjocka beroende på årstid, mer eller mindre nerrullade	140-230 g
<u>tjocktröja</u> , fluffstickad ull (huvudsakl. vid rast och utförsbacke, beroende på väder/vind utanpå eller innanför vindskjortan, annars hoprullad under ryggsäckslocket eller knuten runt baken på klassiskt vis)	350 g
fluffig sidenscarf/halsduk, mer eller mindre öppen i halsen	20 g
<u>kängor</u> + lös ullfiltsula	
för mer alpint: specialbeställda Hanzel alt. Kayland Vertigo,	2x500 alt. 2x600 g
för fjällen: Lundhags antika Jämtkängor	

### Tillkommer i fickorna och/eller på ryggsäckremmarna:

ev. pass, pengar/kort, kompaktkamera, mobil, kartor, kompass, penna, miniskissblock, visselpipa	300-400 g
---	-----------

---

**Summa i fickorna och på kroppen:** **ca 2600-3000 g**

### Tillkommer vid behov:

flipflops vid stugövernattningar (till sunkiga duschar etc)	120 g
gaiters, polska noname	250 g
stegjärn, Kahtoola KTS steel	600 g
isyxa, uråldrig noname, byta till BD Raven Ultra 350 g?	460 g
etc (rep, rack, sele BD Couloir 230 g, hjälm 235 g)	tungt :)