

PACKLISTA VÅR-SOMMAR-HÖST *

senast uppdaterad:

okt-2023

pryl	märke	vikt	alternativ	vikt
ryggsäck regnskydd	Mt. Hardwear ScramblerULT30 ¹ Osprey Ultralight M ²	400 80	Mammut Creon light 32 ³	930
tält	Ringstind Superlight 1-2 ⁴	940		
brännare kastrull	Fire-Maple FMS 116T ⁵ Trangia 27+tamoj till Minitrangia +pajformslock	48 102	Fire-Maple 117T	98
vindskärm/reflektor grytmysare	egentillverkad, pajform DIY, skumplast e. thermoreflekt	9 25		
diskredskap bestick	½ disksvamp + tillklippt chiffonet sked, värmetålig plast	6 7		
vattenflaska	2x5dl PET med drickventil	60		
tändstickor	varav några stormstickor	10		
sovsäck	Roberts, specialbest. ⁶	720	Cumulus Liteline 400	755
drybag/dagsturssäck	Green Hermit UL 28l ⁷	98		
liggunderlag	Multimat Superlite (8 mm) ⁸	175	Thermarest Z-lite Sol (20mm) ⁹	360
skal/regnplagg	Montane Minimus jacka Montane Minimus byxor	190 120		
rast/förstärkning	Cumulus Inverse ¹⁰	205		
Ombyte/sovplagg/ förstärkning	ullstrumpor, ullfrottställ tunn mössa, underbyxor	340 60		
handduk	sidenscarf ¹¹	8	Chiffonet-duk	11
ovr. toalett & medicin	kam, tvål, tandkräm &-borste, solstift/försvarets salva, ev. myggstift, sterilkompress, plåster, strips, spritkuddar, alvedon, plastpåsar, idrottstejp ¹² , säkerhetsnålar	100		
nödbivack	AMK Emergency Bivvy Bag ¹³	100		
övr verktyg, redskap och reservdelar	fickkniv (m sax, skruvmejsel, pincett) nål, tråd, tandtråd ¹⁴ , skalpellblad, tåttlina, stånghylsa, laglappar, skovax, liquisole, superlim	22 ~80	Gerber Wise Mini ¹⁵	57
pannlampa	Petzl E+Lite (19 m, 42h) inkl 2 CR2032 batterier	36	Black Diamond Spot ¹⁶ (25m, 100h) inkl 3 AAA batterier	90
övr elprylar (ev)	laddare, extrabatterier	~80		
summa, ca		~4000*		~5000*

Sovsäck och ombyte packas i drybag enl ovan; övriga vikter inkl ev. förpackning (plaspåse+klämma, ~5 g/st)

- 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.
- 3 Alternativ på mindre alpina turer, t ex fjällvandring, särskilt när jag är ensam och vill ha många lätt nådda ytterfickor.
- 4 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.
- 5 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).
- 6 Kortare än standard, men lite bredare i axelpartiet. "Omvänd" fyllning p g a att jag är magsovare (mest dun på huvsidan)
- 7 Rymmer sovsäck och ombyte/sovplagg; dubblar som dagsturssäck och kudde på natten (fylld med dagskläder)
- 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 Äldre versionen med Thoray Airtastic-tyg
- 11 Matt siden funkade perfekt som handduk och torkar blixtnabbt p g a sin tunnhets :
- 12 Använt till profylaktisk skavsårstjeping, provisorisk lagning av kläder, tejping av stukningar, plåster till större förband etc
- 13 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.
- 14 Extremt lätt och stark, används till bl a tvättlina, lagning etc.
- 15 I stället för fickkniv, när det kan finnas behov av tång.
- 16 Inte lättast, men väldigt bra, följer med på tuffare höstturer med större risk för mörkervandring.

Tillkommer per vecka:

gas (100 g, med grytmysare/svällkokning räcker 100g/14 dgr sommartid och min 7 dgr senhöst)	200 g
mat, 400-450 g/dag, ca 620 kcal/100 g i snitt (hög fetthalt med mycket nötter/frön)	< 3000 g
toapapper	ca 50 g

Summa förbrukningsvikt/vecka: **< 3250 g**

På kroppen:

<u>underställ</u> (tröja+leggings), merinoull (Brynje Micro alt Aclima Lightwool)	200-300 g
<u>vindplagg</u> , florstunn luftig löparjacka (loppisfynd)	75 g
<u>3/4 byxor</u> , tunna stretch (loppisfynd Arc'teryx, lätt omsydda/strippade)	185 g
<u>knästrumpor</u> , ull/ullfrotté, tunna+1-2 par tjocka beroende på årstid, mer eller mindre nerrullade	140-210 g
<u>"mellantröja"</u> , fluffstickad kashmirull med mckt "loft", full zip (huvudsakl. vid rast och utförsbacke, annars nedrullad kring midjan)	200 g
<u>buff</u> , Aclima Lightwool (buren som allt mellan hoprullad till pannband och heltäckande balaclava)	30 g
<u>handskar</u> , tunna snabbtorkande (alt arbetshandskar, se nedan)	20-30 g
<u>kängor</u> + lös ullfiltsula för mer alpent: specialbeställda Hanzel alt. Kayland Vertigo, för fjällen: Lundhags antika Jämtkängor	2x500 resp. 2x600 g

Tillkommer i fickorna och/eller på ryggsäckremmarna:

ev. pass, kort, mobil/kamera, kartor, kompass, penna, miniskissblock, vikkåsa	200-300 g
---	-----------

Summa i fickorna och på kroppen: **ca 1820-2200 g**

Tillkommer vid behov:

flipflops vid stugövernattningar (till sunkiga duschar etc)	120 g
gaiters, RAB eVent Hispar	240 g
stegjärn, Kahtoola KTS steel	600 g
skydds/arbetshandskar till scrambling etc, MaxiFlex Ultimate (ersätter ordinarie tunna ovan)	36 g
isyxa, uråldrig polsk noname	460 g
etc (rep, rack, sele BD Couloir 230 g, hjälm 235 g)	tungt :)

* KOMMENTAR om utveckling i tidsperspektiv

Jag har aldrig vandrat "tungt" – mitt första tält var en Sup'air på 700 g. Materialutvecklingen har ändå gjort att främst allt tillverkat av olika sorters textilier har blivit lättare med tiden. Jag har också blivit bättre på att näringsberäkna min mat så den är både god, näringsrik, bränslesnål och kalorität. Övriga saker har jag nog burit lika lite/mycket av ända sen jag började vandra på 70-talet (gäller ensamvandring, helt annat med barn).

Det verkar som mina nuvarande "tre stora" och andra större saker är långlivade; den "färskaste" ändringen i den delen skedde för 13 år sen (tält). Däremot har främst mina kläder blivit påtagligt lättare.

Skulle jag behöva ett nytt tält idag, skulle det bli Nordisk Lofoten 1 ULW - **250 g** lättare än mitt onödigt stora Ringstind SL 1-2. Mindre tält = vindsäkrare, mindre footprint, lättare att få upp/ner i busväder.

Skulle jag behöva en ny sovsäck, skulle det bli Cumulus Xlite 400 - precis lika varm men **150 g** lättare än både min Roberts och Cumulus LiteLine 400.