

Nu försöker jag skriva lite om enskilda saker i din lista. Viss risk för upprepning med vad som redan står i mina och andras inlägg. Se den röda texten i resp. rubrik:

ryggsäck med innehåll		
	Vikt per sak	Total vikt per grupp
<i>Bära/sova/skydd</i>		
*Osprey Exos Pro 55, maxload 18kg	980g	
*SeaToSummit Spark SpII - Dunsovsäck Vore i kallaste lagt för mig, men det är personligt. Jag har 400 g dun med hög Fill Power som minimi-riktnärke för tresäsongsturer.	505g	
Sovsäckslakan SeaToSummit Mummy Silk+cotton Behöver du lakan? Använd hellre sov-underställ och -sockor, de går till skillnad från lakan att också använda till annat.	122g	
Exped Fold Drybag UL M 8 liter	23g	
*Thermarest Z lite SOL 51x183 cm	410g	
*Hilleberg Enan, 1 persons Enan är bra, men om du ännu inte köpt tältet och inte tänkt ha det till rena vinterturer, så finns det liknande fast lättare tresäsongsmoeller. Kolla t ex på Nordisk, TerraNova, Vango och Tarptent.	1200g	3240g
<i>Matlagning</i>		
Soto Windmaster + Titankastrull Har du redan köpt Windmaster så kör på det. Annars väger den fina bredstrålande Fire Maple FMS 116T 48 g och kostar just nu 200 kr på XXL. Du behöver oavsett vindskydd och något att tända med (piezo går sönder förr eller senare). Trangiagrytan har Kimkim redan skrivit om. Det finns inget lättare i relation till sin volym, och titan med sin kassa värmeledningsförmåga är kasst att laga mat i.	205g	
Gasflaska 230g Primus Wintergas Helt beroende av dina matvanor och ditt vindskydd. jag klarar ca 14 måltider på 110 g-patronen, men då förutsatt endast uppkok+ grytmysarsvällning, och ett helt kringbyggt vindskydd.	370g	
MSR Titan cup Behöver du koppen? Känns mer praktiskt med en vikkåsa (35 g) i benfickan, både för spontandrikande ur bäckarna på vägen, och for ev. varm dryck till maten (jag gör inte det, men har ändå med kåsan, superpraktisk till mycket annat). Lättare att ställa ifrån sig utan att den välter och håller värmen bättre.	54g	
Spork (titan)	20g	

	Vikt per sak	Total vikt per grupp
Filter Sawyer mini Du behöver inget filter i fjällen.	53g	
Renspolningsspruta Är det till filtret, så se ovan :)	26g	
CNOC 2l vattenbehållare	73g	801g
Samma här :)		
Hygien		
Handduk SeaToSummit Airlite Towel XLarge 54x132cm Kimkims förslag, ett chifonet-ark, eller ännu bättre en sidenscarf av den matta sorten - de väger inget, suger bättre och torkar fortare än något annat.	70g	
Spade Sea to Summit Pocket Trowel (anodiserat blad) Se andras förslag	108g	
Toalettpapper halvfull rulle	90g	
Tandborste + tandkräm (liten tub) Inget att skava gram på, ta det du trivs med	70g	
Deo (halvfull, plast) Behöver du verkligen deo på fjället? jag skulle inte drömma om att bära på det.	65g	
Dushtvål (kvarts) Jag har med en bit av olivoljetvål (de där bruna tärningarna från Mellanösternaffärer). Den funkade till både kropps- och klädtvätt, samt disk eftersom den är oparfymerad. Till allt detta väger den ca 8 g för två veckor, och asken lika mycket. Det är bara grenen i underbyxorna jag använder lite tvål till, diskmedel behövs sällan och för kroppen kör jag "fempunktstvätt". Inga andra kroppsdelar har apokrina svettkörtlar som skulle kräva tvål.	50g	453g
GLÖM EJ SOLSTIFT om du är ljushyllt. Försvarets Salva (de små stiften) finns med soskyddsfaktor och kan användas även till annan hudvård, typ nariga fingrar/läppar och förebyggande mot skav i känsliga hudveck.		
Övrigt		
Reparationskit	55g	
Multitool Gerber Dime Micro Tool Jag har hittills klarat mig med Victorinox Classic, 22 g. Den har kniv, väldigt bra sax, fil/skruvmejsel (mindre nödvändigt), pincett och tandpetare.	62g	

	Vikt per sak	Total vikt per grupp
Packe med några extra, tåliga, plastpåsar - väger inget och jag kan tänka mig många små missöden där de kommer till pass.		
Sittunderlag Behöver du det, om du ändå har Z-lite att sitta på?	25g	
Pannlampa Silva Explore Finns lättare, men inte lönt att skava gram här om du redan har den. Egentligen knappt så du behöver den i Sarek på sommaren, men jag tycker själv det är praktiskt när man typ rotar i ryggsäcken inne i tältet. Men då räcker det med en mycket mindre/lättare.	100g	
Sjukvårdskit	80g	
Laddare + sladd till telefon	37g	359g
<i>Kläder (oberoende av antal dagar)</i>		
Regnställ Byxa Marmot Prezip	350g	
Regnställ Jacka Haglöfs Zodiac III Väldigt tungt regnställ (bägge delarna). Är det något du vinner på att byta, så är det nog detta. De behöver inte väga mer än 3-400 g sammanlagt.	585g	
Underställ byxa + tröja Mina merinounderställ väger 2-300 g sammanlagt.	416g	
Haglöfs L.I.M Down Väst, XL	185g	
Myggnät Glöm ej myggstiftet, inte alltid man kan ha myggnät på sig.	30g	
Foppatofflor stl 44 Jag tycker själv foppatofflor är läskiga att vada i, och har inga särskilda lägerskor, men det är personligt och beror också på vilka skodon du vandrar i annars. Jag vadar rätt över med mina lätta skalkängor, vid behov utan strumpor, med urtaga innersulor och regnbyx-ben hårt åtdragna med små packremmar kring skaffet. Men ska du ha särskilda vadarskor så titta hellre på swimrun- eller barfotaskor typ Vivo Ultra. Säkrare och lättare.	265g	
Mössa, vantar, buff	165g	2019g
<i>Kläder (beroende av antal dagar)</i>		
Kalsonger (1/dag), 10st (-1 som bärs under vandring) -> 9x77g Detta är redan utrett - du behöver ETT par som ombyte :)	693g	

	Vikt per sak	Total vikt per grupp
Kortärmad tröja syntet (1/4 dagar) 3st (-1 som bärs under vandring) -> 2x175g Samma här :)	350g	
Sockar (1/4 dagar) 3par (-1 par som bärs under vandring) -> 2x79g Ha hellre liners+tjockare yttersocka i skorna, men ETT par ombytes- och sov-liners i ryggsäcken.	158g	
Sockar Merinoull liner (1/4 dagar) 3 par (-1 par som bärs under vandring) -> 2x40g Se ovan :) ETT sockombyte är bra att ha, dvs liner+yttersocka, om man nu skulle trampa i nåt surhål.	80g	
Exped Fold Drybag UL M 8 liter Du har generellt väl många packpåsar, bra med vattentät till sovsäck+nattkläder, men i övrigt funkar det smidigare med hel ryggsäcksliner, typ avklippt soppåse.	23g	1304g
<i>Foto</i>		
Kamera Nikon D7200 hus	850g	
Objektiv Sigma 17-50/2.8	600g	
Mellanring 20mm	80g	
Extra batteri Nikon EN-EL15 (till D7200)	75g	
SeaToSummit BigRiver 8 liter (grön) 10000mm	130g	1735g
<i>Mat</i>		
Vatten 2x0.5l Du glömde lägga in vikten för själva flaskan, men de väger kring 25 g :) Du behöver knappt bära på något vatten utom ev. högt upp vid toppbestigningar och till/vid nattläger. Men 0,5 l PET-flaskor är en praktiskt storlek. Gärna med drick-ventil, lättare att spontandricka och man tappar inte korken.	1000g	
Mat 8x750g Se mitt inlägg ovan	6000g	7000g
	Totalt	16911g

skor och kläder på kroppen

	Vikt per sak	Total vikt per grupp
Flieströja Helly Hansen Daybreaker 1/2 zip, XL	275g	
Kalsonger	77g	
Kortärmad tröja syntet Bättre med långärmad tunn i merinoull. Man kan alltid kavla upp ärmarna, men inte tvärtom ;)	175g	
Sockar	79g	
Sockar Merinoull liner	40g	
Byxor Väldigt tunga byxor! Exempel: Houdinis Pace Light är supersköna och väger 125 g.	700g	
Skärp Måste finnas lättare? Men att det inte skaver under höftbältet är prio 1.	150g	
Kängor Meindl Kansas GTX Prio 1 är skodon du vet att du trivs med, men de är ju väldigt tunga och problematiska på längre tältvandring i blöta svenska fjäll -de torkar nämligen aldrig, och blöta blir de förr eller senare. Och då blir de både kalla och ännu tyngre. Mina ofodrade Jämtkängor väger kring 500 g styck och där finns inget som kan ta åt sig vatten - jag vadar som sagt i dem, och har de någon gång tagit in vatten är det bara att hålla ut, lägga i innersulorna, ta på de torra strumporna och traska vidare. Ska du ändå gå i Meindl-kängorna så ta med slittåliga plastpåsar du kan ha mellan strumporna och skorna i värsta fall.	1500g	2996g
	Totalt	2996g

övrig utrustning i byxfickor mm

	Vikt per sak	Total vikt per grupp
Karta + kartfodral Alternativ till fodral: Plastficka, karta som är tryckt på tyvek, printa själv på tyvek (då med laserskrivare), plasta in.	90g	
* Kompass Silva Field	28g	
Telefon Samsung Galaxy S10	265g	
Läsglasögon	22g	405g

	Vikt per sak	Total vikt per grupp
Vandringsstavar Black Diamond Alpine FLZ 2st Tunga, men viktigare att du trivs med dem.	552g	552g
	Totalt	957g