

Utrustningslista till Vinterskogslägret

Tänk på att:

- Du måste ha med dig minst ett ombyte underkläder per dag. Vi är ute varje dag och duschar varje eftermiddag.
- Vi har inga tvättmöjligheter. Ta med extra lakan om det behövs.
- Din utrustning och dina kläder ska vara **väl märkta med namn** eftersom vi bor flera personer i varje rum och det lätt blir rörigt.
- Undvika kläder som glappar i ryggen. Det blir lätt kallt. Ta med dig långa tröjor och höga långkalsonger.
- Tänk lager på lager. Det är skönt att under spåret kunna ta på sig mer om det är kallt och ta av sig om det är varmt. Läs mer här: <https://www.friluftsframjandet.se/lat-aventuret-borja/kunskap--guider/sno/kla-dig-ratt/>
- Vi får alltid snö eller regn så ta med ytterkläder och skor som är både **varma** och **regntäta**.
- Du som använder rullstol eller pulka behöver ta med liggunderlag och sovsäck eller åkpåse.
- Du som har en sovsäck som du inte är rädd om, får gärna ta med den, de behövs i pulkorna.
- Ibland lagar och äter vi mat ute i skogen, glöm inte matsaker (mugg, matkåsa, bestick).
- Det är viktigt med vatten, ta därför med en vattenflaska!
- Vi bor på vandrarhem hela veckan och sover flera personer i varje rum.
- Varje dag avslutas med godnatt-saga, så ta med myskläder/pyjamas som du kan umgås med andra i.

Rekommenderad packning

- underkläder (minst 8 par)
- strumpor (ca 12 par)
- raggsockor, gärna i ull (minst 3 par)
- t-shirts/skjortor att ha inomhus (gärna 6 st)
- t-shirts/skjortor att ha utomhus på spåret (gärna 6 st)
- pyjamas/myskläder
- långbyxor för att ha inomhus, t ex jeans (3 par)
- vattentäta friluftsbuxor och/eller termobuxor
- vind- och vattentät, varm jacka
- kängor/fodrade stövlar (vattentäta)
- regnställ (buxor och jacka)
- varma, tjocka tröjor (minst 2 st)
- underställ, över- och underdel (2 par om du har)
- halsduk (gärna 2 st)
- mössa (gärna 2 st)
- tjocka, vattentäta vantar (2 par)
- vattenflaska
- termos, för kaffe eller te
- plastmugg, matkåsa (djup tallrik/låda, ej porslin), bestick
- låda att ha smörgås i på spåret
- liten rygsäck, ca 20 liter (typ skolrygsäck)
- sittunderlag
- påslakan, underlakan och örngott
- handdukar (1 liten + 1 stor)
- schampo, duschtvål, ev balsam
- tandkräm, tandborste
- ev hårborste, kam, hårsnoddar
- deoderant
- läppsalva, handkräm
- Matsäck till första dagen** (t ex smörgåsar eller pastasallad)

Ta med om du har/vill

- liggunderlag, ej upplåsbart
- foto på dig själv (ca 3*3 cm)
- scoutskjorta/-tröja
- sovsäck
- isdubbar
- reservdelar (t.ex. till rullstol)
- ficklampa
- kamera
- musikinstrument
- sysaker
- inneskor (ej träskor)
- broddar
- dosett, tydligt uppmärkt
- kramdjur
- Finkläder**
- Discokläder**

