

# Utrustningslista



**Ordentliga *ingångna* vandringskor** (glöm ej ett par bra sulor)

**Joggingskor/sandaler** (bra att ha)

**Bekväma vandringskläder** (löst sittande)

**Vandringsstrumpor** (stabila som tar upp friktionen, skyddar mot skavsår)

**Ryggsäck för dagsvandring** (10-40 liter)

**Solhatt/keps**

**Solglasögon**

**Solkräm** (helst vattenfast så slipper den rinna när vi svettas)

**Lätta regnkläder och regnskydd för ryggsäcken**

**Varm tröja** (skönt på vår & höst kvällar)

**Handskar** (kan vara bra mot vassa buskar o stenar)

**Baddräkt** (vi kan bada de flesta dagar)

**Fickkniv** (OBS! EJ i hand bagaget)

**Ficklampa** (med fungerande batterier)

**Litet reseapotek, egna mediciner** (skavsårsplåster)

**Myggmedel**

**Mugg eller kåsa samt tallrik**

**Liten handduk**

**Sittunderlag** (håll rumpan varm, skyddar mot vassa stenar)

***Reseförsäkringen är en del av utrustningen***