

# Utrustningslista för vandringar

Jan-Erik Ekberg

June 26, 2023

**“Varför beröva sig utbytet av den långa vandringen in i ödemarken? Helt upplever vi fjällen - liksom naturen överhuvudtaget - blott under egen möda.” – Dag Hammarskjöld**

## 1 Personlig utrustningslista

Denna utrustningslista är väl beprövad i mer än 50 år, så den är *komplett* - inget utöver denna lista behövs på kroppen eller på ryggen (grupputrustning och mat tillkommer). Allt som står på den kan också uppfattas som *komplett*

1. Scouthalsduk
2. 3 omgångar underkläder + strumpor + “t-skjortor”
3. Långa kalsonger + skjorta (sportställ)
4. Flanellskjorta eller motsvarande långärmat
5. Vindtät rock + mössa om inte rocken har huva
6. Vandringsbyxor (+ lätta sportshorts ?)
7. 2 par yllesockor (för vandringsskorna)
8. 2 par sulor
9. Vandringsskor (eller högskaftade gummistövlar)
10. Ylletroja / fleece (medeltjock)
11. Yllemössa + vantar + halsduk
12. Regnkläder eller annat sätt att skydda sig mot regn, även benen
13. 'Kvälls/vad'-skor
14. Liggunderlag
15. Sovsäck (3-säsongs, -5 grader)
16. Rygsäck (mes, rinka)
17. Matkärl + mugg + bestick
18. Vattenflaska, min. 1 liter
19. Kalltvättmedel / tvål
20. Säkerhet: Kniv (fällkniv), kompass, visselpipa, tändstickor, penna, papper
21. Hygien: tandborste, -kräm, myggmedel, skavsårstape, solglasögon
22. Energi: choklad-russin-nötter, sockertabletter, C-vitamin brustablett

23. Toalettpapper
24. Sygrejor, tejp (möjligtvis 1/tältlag)
25. Kamera, kikare (för entusiaster)
26. 6 extra plastpåsar
27. Bytes / extra kläder, smörgåsar, tvättartiklar för läger + upp/hemfärd packas i separat, extra kass (s.k. bastukass).

## 2 Om att tänka själv: Inte rekommenderat

En varnande berättelse från kårens sommarvandring 2019 i Kaldoaivi: Två timmar före vandringstart i Utsjoki: nästan 30 grader varmt, efter en veckas värmebölja i H:fors före vandringen. När vi stiger av bussen i Kaldoaivi: 2 grader varmt, och blötsnö börjar falla, och det snöar i nästan ett dygn framöver. Detta är inte ovanligt i sig - vädret i Lappland är oförutsägbart. Det som var överraskande var att en del vandringsdeltagare anpassat sig till sommarsolskenet den sista veckan, och på egen bevåg beslutat mundera sig i kortbyxor, och att lämna både regnkläder, ylletröja och vandringsbyxor hemma på hyllan för att spara vikt. Lärdomen är: En utrustningslista som den ovanstående finns till av en orsak - till fjälls hittas ingen K-affär då den skulle behövas, och Wolt transporterar inte. Var och en måste bära med sig allt det som behövs för att man skall klara sig, och utrustningslistan har utvecklats sedan 1960-talet — den vet allt du behöver. Om du tar med allt som står på listan kommer du att klara dig utmärkt. Och om du inte gör det, kan du bli tvungen att kompromissa, som t.ex. att vandra i grannens pyjamasbyxor i slask-sidostorm uppför fjället. Att tänka själv fungerar endast om man besitter nödvändig information och erfarenhet — om man inte gör det är det en mycket bättre plan att lita på listan. Och även om du är erfaren, fungerar listan också utmärkt som hjälpmedel under själva packandet vid sviktande minneskapacitet eller koncentrationsförmåga.

## 3 Allmänt om packning

Det är viktigt att du har med allt nödvändigt men att du också tänker på att minimera vikten. Då du vandrar med packning på ryggen i en vecka har en viktskillnad på några hundra gram stor betydelse för komforten. Ta därför med all obligatorisk utrustning, men inget som inte är med på listan om du inte har en bra orsak att göra det. Det är också en bra idé att märka dina grejor. Tänk också på att åtminstone hälften av rygsäckens vikt kommer att bestå av "gemensam utrustning" såsom tält, mat, gas o.s.v. - inte bara de egna kläderna kommer att tynga på ryggen, och kom ihåg att dessa gemensamma produkter också skall få plats i rygsäcken. Nybyggarna har långa traditioner ifråga om vandringskultur - och en stor del av den information som presenteras här är tappad ur den kunskap som inom kåren har vuxit fram under årtiondens lopp. Det mesta är detaljer som en 'gammal' lapplandsresenär uppfattar som helt självklara, men som kan vara till nytta för nya förmågor. En del är också 'mutu'-information där sanningen inte alltid är så självklar - någon annan kan vara av helt motsatt åsikt med en helt förständig motivering. Läs, ta intryck och kritiserar - jag hoppas att du har någon nytta av dessa rader.

## 4 Skor och fötter

De flesta av oss rör sig egentligen väldigt litet till fots - vi tar oss hellre (snabbare) fram med bil, cykel eller buss. Det att vi som kompensation spelar sähly, skidar, dansar balett eller drar 'kyykky' har ingenting med själva promenaderandet att göra, och våra fötter är dessutom 'bortskämda' med välsittande gymnastik- eller promenadskor. Därför lönar det sig att 'satsa' på sina skodon när man skall ut och vandra så att inte skavsår och vrickade vrister tar ut sin del av vandringsglädjen eller rentav avslutar vandringen för någons del. En bra vandringssko skall i första hand stöda vristen, men dessutom får den gärna vara bekväm och välsittande. Nokias gummistövlar är den klassiska favoriten nummer ett - de stöder - kanske inte lika bra som en riktig sko - och är samtidigt tillräckligt mjuka för att inte skava (alltför mycket). Problemet blir fotsvetten och att klackarna praktiskt taget slits slut

under en enda färd. Vandringskängor av läder håller bättre, men ger lätt skavsår, och är nästan lika svett-täta som gummistövlar. Vandringskängor av tyg och Gore-Tex är antagligen till sina egenskaper de bästa, och dessutom med god tur ganska förmånliga. Var och en må alltså besluta själv efter vad som finns i skåpet eller i scoutboden, men en sak är klar: att vandra i 'lenkki/korgbollstossor' är för vrister som att hoppa fallskärm utan skärm - risken är inte värd att tas! Och oberoende av vilka skor du vandrar i — försök ta dig tid att "gå in" skorna. Helt nya skor ger nästan uteslutande skavsår de första dagarna.

Förutom skodonon spelar strumporna och fothygien en stor roll. Trots att många säkert klarar sig livet ut med att tvätta fötterna en gång i året så är linjen inte att rekommendera i vandringsmanhang (och kanske inte i en civiliserad omgivning heller). Skinnet håller bäst (och infektionsrisken är minst) om fötterna är rena (kan tvättas varje kväll i lämplig bäck — nedströms), torra (önsketänkande), och sitter i ett par bekväma strumpor av lämplig storlek. Skosulor av svettugmodell kan vara bra att använda förutsatt att de vädras/torkas när inte skorna är på fötterna. Och ett par torra pausstrumpor och lätta 'sekundärskor' av tossmodell (t.ex. Croqs eller motsvarande) kan vara sköna att dra på sig EFTER dagens vandringsetapp. De som tänker på seglarskor i dethär avseendet kan prova jämföra vikten mellan ett par seglarskor och ett par gummitossor och sedan tänka om - varje oburet gram är ett bra gram.

Ett bra tips är att förutseende förebygga de förmodligen förekommande skavsåren med förtejpning - tejpa hämlarna och stortårna redan före starten. Litet som tandtvättning - med att använda litet tid i förväg besparar man sig stora bekymmer senare.

## 5 Ytterkläder

Innan vi faller in den verkliga evighetsdiskussionen - vikten - så några ord om vandringsklädseln. Alla är säkert medvetna om att fjällvädret är oförutsägbart i kubik - en sekund lyser solen, den nästa haglar det. Det som trots allt kanske ännu mer påfallande är att det praktiskt taget alltid blåser, och eftersom man rör sig då man vandrar så går man i lä och i vind turvis. Därför är det på sin plats att det yttersta kläddraget är av vindtätt (bomulls)tyg som är lätt men ändå balanserar upp värmeväxlingarna. Byxorna måste absolut vara av 'Fjällräven'-typ, d.v.s. tunna, vindtäta byxor som torkar snabbt (t.o.m. på kroppen) om de blir våta, och inte väger överdrivet mycket. Långkalsongerna användas under byxorna när/om man blir kall om rumpan. Av exakt samma orsaker är jeans otänkbara som vandringsbyxor (redan 1870 var Levi's tunga och varma att vandra i, och de torkar kanske på 4 dagar). Shorts är inte nödvändiga och sällan efterlängtrade, men om du vill gå i kort-kort när vädret tillåter, medta då lätta sportshorts - det är onödigt att kånka på något tyngre.

Vandringsrocken, som är ett betydligt dyrare plagg kan man sedan spela med enligt principen 'man tar vad man har', men rocken får inte vara fodrad, den skall vara vindtät, den skall ha tillräckligt långa ärmar (de kavlas upp en hel del då man har packningen på ryggen) och på samma grunder skall den vara tillräckligt lång. Den får dessutom gärna ha huva, men en hatt kompenserar huvan åtminstone på sommaren. De två vanligaste modellerna på typrockor är 'jäger'-modellen med dragked (bra för ventilering under själva vandrandet) och den klassiskt använda anoraken med magficka (har oftast bra konstruktion på huvan, så att den lämpar sig även för vinterbruk). Anoraken är dessutom till konstruktionen så enkel att en skicklig mamma med symaskin fixar en sådan på nolltid. Idén med att använda tunna överdragsplagg är på sommaren (liksom på vintern) den att man fyller på med tunna, värmande kläddrag under ytterplagget efter situation och behov. 'Tunnt värmer bäst' - låter kanske fånigt, men faktum är att t.ex. byxor + långkalsonger + t-skjorta + underskjorta + flanelsskjorta + anorak räcker mer än väl ännu vid temperaturer kring -10 grader (förutsatt att man rör sig) - luftlagren mellan kläderna värmer betydligt bättre än materialet i själva plaggen. Ylletröjan kommer med i egenskap av paus- och kvällsklädsel, inte som vandringsdito.

## 6 Planera för regn

Eftersom de finska somrarna är som Väinö Linna beskriver dem "kauniit, mutta lyhyet" så måste också vi förbereda oss för eventualiteten att det regnar. Typiskt för fjällvädret är regnskurarna, långvarigt regn kommer från låga moln, vilka förhoppningsvis håller sig på låglänta marker. Hursomhelst är lätta, tunna regnkläder (rock + byxor eller poncho + buntar) vilken tid på dygnet som helst att föredra

framom oljekäder. Den tjocka regnutrustningen andas inte, vilket gör att man snabbt blir genomvåt av svett då man vandrar. Åtminstone varmt våt, kanske någon vill påstå, men med tanke på att oljetygs-kläderna väger på ryggen också då det inte regnar, så väger nog ändå de lätta regnkläderna tyngst, så att säga.

Paraplyets historia härstammar från parasollets (Egypten, Kina, 2000 f.Kr.), och dessa tingester tillför ingenting till din utrustning, om du inte har för avsikt att som lilla My använda paraplyet som en fallskärm att segla fram med i stormen.

Om regn som piskar på i sidled kan också noteras att sovsäcken (som ju alltså skall vara åtminstone av 3-säsongsmo-  
dell i Lappland (klara -5 grader eller hårdare köld) kan vara värd att packa i en extra sopsäck förutom sin normala påse. En sopsäck håller ovillkorligt vatten, och efter en kall och blöt dag kan det kännas skönt att krypa in i en torr (och lätt) sovsäck.

## 7 Övrig klädsel

Vi rör oss och övernattar delvis på höga höjder, och temperaturen dagstid kan i teorin falla ned till 2-3 grader. Ta alltså med långkalsonger och "sportunderskjorta", de väger nästan inget, samt en varm fleece/yulletröja, yllehalsduk, handskar (t.ex. fleeevantar) samt yllemössa. Med lite uppmärksamhet med dessa kan du spara upp till 1kg – en klassisk ylletröja och bomullsunderkläder är sköna (och kanske man vill "slösa" lite vikt på det), men faktum är att konstfibrer väger en bråkdel av vad naturmaterial gör för motsvarande värmande effekt. Tre omgångar extra underställ (strumpor / kalsonger (underbyxor) / t-skjorta) skall vara tillräckligt för en veckas vandring. På sommaren kan man skölja upp kläder, och de torkar snabbt i blåsten, speciellt om de är gjorda av konstfiber. Däremot behövs knappast extra ytterplagg. Regnbyxor + långkalsonger kan t.ex. tillfälligt ersätta vandringsbyxor som torkar på rygsäcken. Nästa dags t-skorta och långkalsonger kan säkert också fördelaktigt fungera som pyjamas när man byter om på kvällen. I princip behöver man endast ett par skor – vandringskorna. Däremot finns det två orsaker att medta ett par lätta extra skor eller sandaler – vad och att röra sig i kvällsläget. Medtar man ett par springskor som sitter bra på foten kan man vada i dessa istället för att blöta ned sina vandringskängor, men ett alternativt sätt att vada är att tejpa runt fotleden (byxorna fast i vandringskorna) vilket minskar vattenintaget betydligt, och är ett varmare alternativ i den iskalla fjällfloden. På kvällen är sedan ett par sticksandaler (model Croqs) betydligt mer praktiska än löpskor, för ungefär samma vikt (men man kan i praktiken inte vada i sticksandaler).

## 8 Vikten

Då ingen uppställning om vandringsutrustning är fullständig utan en diskussion om packningens vikt så följer den här. Enklast utgår vi från ett praktiskt exempel, men först litet fakta. En människa bär oberoende av kroppsbyggnad ungefär 1/3 av sin vikt i packning utan att kroppen klagat alltför mycket (Dethär är inte bara en god teori - utan en naturlag!). Konkluderat leder detta till att en stadigare ledarperson kan segla fram med 26 kilo på ryggen, medan ett klenare byggt vandringsfrö kanske borde klara sig på ungefär 14 kg. Då den något runda ledaren oftast bär saker utöver det matlaget i vanliga fall delar på (såsom nödmat, I-hjälpsutrustning, kanske en yxa eller lägerbålsmaterial och kamera) så kan vi säker generellt säga att den 'personliga' packningens vikt ligger kring 20 kg, och vi tar denna tyngd som grund för vårt exempel: En normal mes (rinka) väger kring 4 kg, det lämnar oss med 16 kg. Av grupputrustningen bär alla åtminstone 1 liter Sinol eller 1kg gas (15 kg), och om vi adderar tält (4 kg) och mat för ett tältlag på 3 personer för 1 vecka (14 kg) + stormkök (500 g) och delar detta på tre så lämnar detta oss med (14-(18.5/3)) 8 kilo. Vatten måste var och en bära med sig (för eget behov 1/2 l + matlagningensvatten 1/2 l) 1 kg, d.v.s. 7 kg återstår. Sovsäcken väger 3 kilo (4 kg kvar), liggunderlaget 300 g (uppblåsbart runt 1kg) (3,7 kg), matbestick 200 g (3,5 kg) och regnkläderna i bästa fall 500 g, vilket lämnar var och en med 3 kg för byteskläder, ylletröja, choklad, gymnastiktossor, tvättgrejor, toalettpapper, myggmedel m.m. Prova hur mycket kläderna du bär för tillfället väger. Antagligen ungefär 3 kg. Alltså, om man inte vill gå på linjen att få kalsongerna att räcka en vecka med att ta ett par extra, använda dem både normalt och sedan ut-och-in, och därefter byta med grannen, så måste tänka efter MYCKET noga angående VARJE enhet i utrustningen: Har jag någonting lättare, är den här grejen verkligen nödvändig, eller kan jag kanske dela den här med någon kompis (exempelvis myggmedel). Speciellt pojkar måste antagligen dessutom ändra livsfilosofi

och inse att omständigheterna kan tvinga en att tvätta kläder under färden (ett utomordentligt bra tvättmedel är Y3 som fås åtminstone på Stockmann i pulverform i små påsar, och som fungerar riktigt bra även i den iskalla fjällbäcken - antagligen dödar det också alla ekologiska mikroorganismer flera kilometer nedströms så om samvetet sätter emot så välj något annat).

## 9 Mat och matutrustning

När vi ser på viktfordelningen så märker vi att en stor del av packningen består av mat, men tyvärr kan vi inte dra slutsatsen att här är den första punkten att lätta på. Ofta kan det däremot vara värt att satsa 'dedär extra grammen' just här - en karamellpåse eller t.o.m. en apelsin kan smaka nog så gott efter ett par dagar till fjälls - för att inte tala om att åttandet samtidigt lättar på packningen! Eftersom gruppens mat behandlas skilt, så går jag här endast in på det personliga mat/godis-förrådet. Den klassiska super-mixen är att blanda ihop ungefär lika delar choklad, russin och nötter, och att dela upp blandningen på dagsportioner på 100-150g. Energirikt och ganska gott. Det går förstås lika bra att ta med komponenterna separat, men då krävs det en nästan övermänsklig resurskontroll ifråga om ransonering under färden. Matgrejsen kan man också finslipa om man tycker om att planera sin färd. Den som bär trangian kan i vikhänseende lämna bort 'tallriken' och äta direkt ur trangiakärlet, men det är inte nödvändigtvis alltid den bästa lösningen om måltiden består av flera rätter som tillreds sekventiellt (i följd). Att ha en skopa som tallrik (eller mugg) är väldigt behändigt - de är lätta att hålla i, och användbara då vattenflaskorna skall fyllas. De verkligen elitistiska skaffar en 'skopa' av aluminium (företaget Trangia säljer av dessa under produktnamnet 'smörgåslåda') som är betydligt enklare att diska än sina plastmotsvarigheter och kan på hajker användas över öppen eld - detta är egentligen inte fråga om någonting annat än en modern version av försvarsmaktens matbackslock. (Förstås föreligger risken att man får aluminiumförgiftning, förlorar några miljarder hjärnceller och hamnar in på Ekåsen, men är risken verkligen större än diskförmånerna?) Kåsan är traditionellt den naturliga 'scoutmuggen' - hållbar och med decilitermått. Alla Väinämöinen-fans må sedan skaffa sin kåsa i trä som varken är hållbar, lätt, utrustad med decilitermått eller diskvänlig men onekligen i viss mån stilfull. Kåsan och skopan packas sedan i en påse tillsammans med besticken - helst så att inte mesen skramlar som en tjeckisk spårvagn därefter. Vattenflaskan kan förstås vara av armémodell, men eftersom man ändå inte kan vandra med den gungande mellan låren så duger vilken stadigare plast-Coca-Cola-flaska som helst utmärkt. Två halv-liters är lättare att packa i mesens sidofickor, och dessutom bra då man kan fylla den ena med sportdryck och ha den andra som matvatten. Att ha en termos per matlag är alltid motiverat vintertid, men kanske onödigt under sommarhalvåret. För oss stadsbor som är vana med fiber- och vitaminrik föda så kan chocken då man byter till påssoppor och frystorkad kost samtidigt som man rör sig betydligt mer än normalt bli ganska stor. I praktiken så märks dethär så att de flesta känner sig trötta eller nedstämda andra eller tredje dagen, litet beroende på en själv. Då kan det vara bra att ha med sig någon påse sportdryck i pulverform (typ Hartsport / Dexal) att blanda i sitt dricksvatten. Pressade fruktsockertabletter har en ungefär motsvarande uppiggande effekt. Om man i övrigt föredrar saft framom vatten, så är det en god ide att ta med sig ett antal C-vitamin - brustabletter, de väger knappt någonting, gör att vattnet smakar ungefär som citronsaft, och består kroppen med C-vitamin, som det annars antagligen blir knappt om. På tal om tabletter, så är det bra att ha med sig en personlig burk koltabletter - fiberbristen har en laxerande effekt, som kan vara tråkigt och toalettpapperslösande om magen blir alltför lös.

## 10 Hygien

Hygiengrejerna måste man spara in på för att få vikten att gå ihop. Förutom den obligatoriska (?) tandborsten så kan man börja diskussionen vid tandkrämens nödvändighet, åtminstone som personlig utrustning). En hotelltvål räcker mer än väl för en veckas behov, en näsduk extraknacker bra som ansiktshandduk och schampo har man ändå ingen nytta av i iskallt vatten.

Deodoranten och rakdonen lämnas förstås solidariskt i bastukassen (så att alla luktar lika illa och ser lika ovårdade ut). Däremot är myggmedlet bra att ha, och likaså medtar äldre flickor förstås beroende på månläget övrig nödvändig utrustning. Solglasögon, mediciner o. dyl måste man förstås ta med om ens ögon / metabolism / utseende kräver det.

## 11 Onödigheter

Alla faller vi lätt offer för reklamens övertalningsförmåga, så här några varnande ord om vissa artiklar. En mygghatt låter som en bra idé, och ser dessutom professionell ut (Dr. Livingstone, I presume?). Men nu är ju inte våra myggor - någon tillfällig AIDS-infektering till trots - av samma farlighetskaliber som sina regnskogsgelikar, och hålls i vanliga fall på avstånd med en väl tilltagen myggmedelsinsmörjning. En mygghatt är nämligen praktiskt taget omöjlig att röra sig med i under 15 sekundmeters storm p.g.a. att andningsluften inte cirkulerar tillräckligt väl. Och i nämnda väderleksförhållanden är även myggorna som bortblåsta. Kanske ett enkelt litet myggnät som riggas över huvan eller vandringshatten vid lunch och middag kunde åstadkomma samma slutresultat? En annan Hype-Hype artikel är de (själv)upplåsta liggunderlagen som enligt uppgift smeker ryggen som vilken Futon-madrass som helst. Och säkert är det så ända tills någon skarp sten punkterar madrassen och de sköna drömmarna. För att inte gå in på prisfrågor så kan dessutom konstateras att ifrågavarande madrasser väger en hel del. Elektronik av alla sorter är per definition onödig vikt på en vandring. Undantagen är förstås GPS och mobiltelefon av säkerhetsskäl, samt kameror. Av de två förstnämnda sorterna tar vi med några lämpliga exemplar centralt, så att den enskilda vandraren kan spara lite vikt med att t.ex. lämna telefonen i bastukassen. Men om du är fotografi-intresserad tar du förstås kameran med i packningen, och som motvikt för denna andliga spis blir du förstås tvungen att lämna bort lite karameller istället.

## 12 Nödvändigheter

Nybyggarhalsduken – do not leave home without it! Därutöver är den enkla plastpåsen något som alltid hittar sitt behov. Under färden skall skräp bäras med i rygsäcken, vid regn skall persedlar packas torrt, och kanske skall vatten bäras några hundra meter från en bäck till tältet. Ta med en näve plastkassar som du trycker in i botten på någon sidoficka så har du sådana när du behöver - de väger inte i praktiken någonting. En annan nödvändighet är toalettpappret. Vi måste göra det i naturen, och renarna har inte rullar runt hornen – om man glömmer pappret eller medtar för lite, så är fjällbjörksblad det enda tillgängliga alternativet. Packa pappret i liten plaskasse, det suger fukt som en svamp! En liten mängd våtservetter uppbevarat med pappret kan under resan hålla en del bakterier borta från din tallrik och mun. (Gorilla)tejp och nål och stark sytråd kommer alltid väl till pass om något skall repareras, tätas eller fixas till, såsom mes, skor eller tält. Vi bär säkert en del centralt, men det skadar kanske inte att ta en del gudomligt fäste med sig personligen också. Några meter lina eller band och några bykknipor är också undergörande när kläder skall torkas i stormen. Om du har någon kronisk sjukdom eller dylikt som kräver medicinering så tar du förstås med den medicin du behöver. Men i dylika fall så måste åtminstone en ledare få veta vad och varför, för säkerhetens skull. I övrigt bär vi centralt en I-hjälpsförpackning med lite febermedicin, kompresser, plåster och stödförband – dessa behöver du inte ta med dessa personligt. Däremot tar alla sitt eget skavsårstejp – den antagliga åtgången motiverar det att vi inte tar detta centralt. Trots att det verkar historiskt, och i praktiken aldrig behövs, så medtar varenda kotte en kompass, visselpipa, kniv (åtminstone fällkniv) och vattentätt packade tändstickor. Tillsammans med lite mat, vattenflaskan och kartkopiorna vi delar ut är dessa den bästa försäkringen mot t.om. de värsta av olyckssituationer.

## 13 Pengar

Att ha onödigt mycket pengar på fel ställe är allmänt sett dumt, och på denna resa finns det inte många ställen där pengar kan användas. Du kan medta lite fickpengar om du vill ha läsk, kaffe eller dylikt på tågresorna eller med bastun på turiststationen, men vi kommer inte att möta många butiker eller turistfällor under vår färd. Bastun och en varm måltid under hemfärden ingår i vandringsens pris.

## 14 Gemensam utrustning

Vi vandrar i tältlag på (i regel) 3 personer. Detta lag bär med sig ett tält, ett sprit/gaskök med bränsle och kanske typ 8-12 kg mat. Denna utrustning tar en hel del utrymme (ponera att en vecka betyder ca 3 stora knäckebrödspaket) och vikt (ca 5-6kg) och vi delar ut störst delen av detta först på tågresan upp. Av detta kan endast tältet kan bäras utanpå mesen (då behövs remmar), så kom

ihåg att kolla att det finns MYCKET tomt utrymme i din mes när du packat färdigt dina egna saker – det tillkommer en hel del utöver det. Den som bär spritköket tar lämpligtvis med sin hajkbricka för matlagning, köksunderlag och vindskydd. Inom tältlaget kan ni också komma överens om att medta spelkort, rutpapper, frisbee eller annat smått och framförallt lätt som duger som underhållning om det mot förmodan skulle råka bli någon "fritid". Hela gruppens gemensamma utrustning (såsom I-hjälpsutrustning, yxa, reparations-grejor) bärs av ledarna.

## 15 Packning och packningens tyngdpunkt

Förutom vad vi släpar med oss så har också HUR vi gör det stor betydelse. Till att börja med, så skall alla saker rymmas i ryggsäcken – man kan inte gå en vandring med packning i händerna. Därutöver, rent estetiskt så ser det bättre ut om alla saker är inne i mesen och inte hänger utanpå dinglande i Valintatalos 60 cents ljusröda o-ekologiska plastkassar. Därutöver är mesen bättre i balans om alla ens ägodelar är väl fastsurrade i den. Enligt gängse packningsteori borde mesen sommartid packas så att de tyngsta attiraljerna (tyngdpunkten) ligger ungefär på axelnivå och så nära mesens bakplan (ryggen) som möjligt för att den skall kännas lätt (vintertid måste man sänka på tyngdpunkten för att bättre hålla balansen i skidandet). Utrustningen borde placeras så att sådant som behövs ofta (på dagen) finns i sidofickor eller överst i de större facken. Den erfarna packaren placerar all gemensam mat i en plastpåse och packar den tillsammans med bestick och skopa överst i mesen sida vid sida med regnkädrarna. Lösningen placerar automatiskt tyngdpunkten högt, och då får man snabbt fram maten + besticken på lunchpausen, och regnkläderna då ösregnet sätter i. Vattenflaskor och speciellt sinol-flaskor måste placeras i sidofickorna så att ingenting drastiskt sker om någon av dem börjar läcka (vattenflaskan behöver man dessutom ofta). Om mesens modell ännu så mycket att INGEN får komma på vandring utan avbärarbälte - men knappast finns modeller utan bälte mera ens till salu. Med avbärarbältet kan du justera hur mycket du bär med höfterna, och hur mycket med axlarna, och denna justeringsmån är guld värd när axlarna värker eller då du får skavsår på höftbenet.

Orsaken att du separerar dina två packningar — mesen och bastukassen — är förstås att bastukassen går sina egna vägar medan vi vandrar. Men det är viktigt att de är separata redan i packningsskedet, så att du inte på första vandringspausen plötsligt märker att du bär på 15 Kalle-Anka istället för din vandringsrock. Ingen av oss deltagare är mera vargunge, så mammor och helikopter-pappor må alltså hålla sina långa fingrar borta från själva packandet (noggrann övervakning i öst-tysk anda passar förstås utmärkt) — alla deltagare skall packa sin mes själv så att hen vet precis vad som finns och var, att du själv får sovsäcken in i påsen, liggunderlaget fastspänt och att toalettpappret hittas då det blir bråttom.

**“Landet ligger framför oss, det är vårt - efter måttet av vår förmåga!”** – Dag Hammarskjöld