

Idrott & Hälsa B



UTRUSTNINGSLISTA - FJÄLLVANDRING, 8-9/9 2010

Allmän utrustning...som skolan delvis tillhandahåller

Ryggsäck

Liggunderlag

Tält

Spritkök

Spritbränsle

Plåster, huvudvärkstabletter

Toapapper

Personlig utrustning...som du själv ordnar

Sovsäck

Plastpåsar

Kniv

Kosa el. mugg

Tallrik

Bestick och ev. konservöppnare

Ev. visp

Diskartiklar

Toalettartiklar

Ficklampa

Ev. kamera och kikare

Kläder

Underkläder, gärna långärm och långben (!), på sig och/eller ombyte i ryggsäck

Skjorta, bomull el. sweatshirt

T-shirts

Sockor, flera ombytespar i ryggsäck - tjockare yllesockor

rekommenderas - ej tennissockor enbart

Vandringskläder, t.ex. träningsoverall, typ poplin, eller jeans och anorak

Mössa, (sovmössa)

Fingervantar

Tjock tröja för rast och kvällsbruk

Stövlar eller kängor, väl ingångna

REGNKLÄDER !

Mat

Basmaten står skolan för. En del får vi med oss från matbESPisningen på skolan, en del får köpa vi in. Maten tillagas och värms i första hand på spritkök som skolan tar med. Vi tar så klart också med bränsle till spritköken samt tändstickor.

De varor (basmat) vi tänkt ta med oss är:

FRUKOST: Mjukt bröd, OBOY-pulver, mjukost

LUNCH: Soppor och pastarätter (typ pulversoppor, torra pastarätter) där bara vatten behöver tillsättas, hårt bröd, mjukost.

Dryck typ måltidsdryck som spädes med vatten från fjället

MIDDAG: Frystorkade kött- och gryträtter (eller konserver), hårt bröd

Dryck typ måltidsdryck som spädes med vatten från fjället

Salt, peppar

...Övrigt, typ russin, choklad, ev. egna matönskemål, m.m. får ni själva inhandla !

Till sist ett råd: - Packa gärna i påsar, plast eller tyg, det blir lättare att hålla reda på grejorna då. Sockor och andra ombyteskläder bör packas i plastpåsar, det gäller även sovsäcken om man inte har ett särskilt ryggsäcksöverdrag

AP och TD