

UTRUSTNING FÖR VANDRING

En funktionell utrustning kan vara det avgörande för att ge dig en positiv naturupplevelse under vandringen. Vad man behöver beror på var man skall vandra, hur länge man skall vara ute och vilken årstid det är. Nedan följer lite generella råd om hur man kan planera sin utrustning.

Utrustningen kan delas in i tre kategorier: boende, äta och kläder. Kläder innefattar här även kängor, ryggsäck och övrig personlig utrustning.

Boende betyder i de flesta fall tält, sovsäck och liggunderlag. **Tältet** kan naturligtvis skippas vid stugturer eller övernattnig i vindskydd. I övriga fall är tältet mycket viktigt och kvaliteten på detta är avgörande under blåsiga och regninga förhållanden. Tältet skall även vara lätt att sätta upp och rymma både personer och utrustning. Det finns flera olika typer av tält och de vanligaste typerna är idag kupoltältet och tunneltältet. Kupoltälten är ofta självstagande, vilket betyder att man kan sätta upp tältet på nästan vilket underlag som helst. Tänk dock på att du måste förankra tältet så det inte kan blåsa bort. Haglöfs Geniustält är exempel på helt självstagande tält som dessutom har en mycket hög kvalitet och stor flexibilitet. Tunneltältet kräver bättre förankring i marken och är inte självstagande, men ger stor volym och ofta stora absider för förvaring och matlagning. Tunneltält är också ofta lätta och vindtåliga. Ett riktigt bra tält kostar relativt mycket, men är en väl värd investering om du skall ut i lite tuffare förhållanden och håller dessutom normalt sett i många år.



Sovsäcken är en annan vital del av din packning. Det viktigaste är att den är varm nog för de förhållanden du skall använda den i. Sovsäckens komforttemperatur skall vara lägre än den lägsta temperatur du tänker använda säcken i, gärna med ett par graders marginal för extra säkerhet. Sovsäckar finns med komforttemperaturer från +10 grader ned till arktisk vinterkyla. Är du ute både vinter och sommar kan två säckar behövas, då vintersäckarna är för varma för sommarbruk och onödigt stora och tunga. De flesta säckar är idag med syntetfyllning, men även dunsäckar finns för den som är beredd att betala för maximal komfort och minimal vikt. De bästa syntetsäckarna är dock så bra idag att vikten inte är mycket högre än motsvarande dunsäck, samt att slitstyrkan på syntetsäckar har ökat de senaste åren.



Liggunderlag finns i tre huvudtyper: självupplåsbare, "skumbaserade" och luftmadrasser. De klassiska "skumbaserade" liggunderlagen är lätta, starka och isolerande, men lite hårda att ligga på. Observera att det är stor skillnad på olika skummaterial i liggunderlag. För att liggunderlaget skall vara isolerande, slitstarkt och tåligt skall det vara tillverkat av så kallat EVA-skum med slutna celler och inte enklare skum med öppna celler. Självupplåsbare liggunderlag har kommit starkt på senare år då de ger större komfort än de traditionella liggunderlagen och blir kompaktare hoprullade. De är även vattentåliga och isolerar bra, men väger lite mer än skumbaserade liggunderlag. De flesta tycker dock att dessa extra gram är värda att bära på då komforten är så mycket bättre. Självupplåsbare liggunderlag finns i ett flertal olika material, storlekar och tjocklekar. Kvalitetsskillnaden är stor på olika fabrikat, så var noga med att kolla kvalitet och garantier. Vanliga luftmadrasser är tjocka och relativt komfortabla men tunga och isolerar dåligt mot kyla. Dessa är mest lämpade för inomhusbruk och endast ute då det är varmt på sommaren.



Maten är ett viktigt glädjeämne på vandringen! Se till att ta med mat du gillar och tänk på att aptiten kan vara större än vanligt under en vandring. Det finns flera fabrikat med frystorkad mat och många rätter att välja mellan, så de flesta kan hitta sina egna favoriter. Frystorkade rätter är snabba att tillaga, väger lite och ger rejäla måltider. Annan mat som kan passa att bära med sig är all mat som är lätt, energirik och hållbar i olika temperaturer. Man kan till exempel använda pasta, pulvermos, couscous, gröt, bröd, pulvermjölk, pulversoppor och pulversåser mm för att variera maten. Choklad och annat godis kan ju också hjälpa till att förgylla tillvaron...

Det finns tre typer av **friluftskök** för att tillaga maten: spritkök, gasolkök och multibränslekök. Spritköket är vanligtvis det traditionella Trangiaköket. Detta är billigt, vindtåligt och stabilt, men ganska långsamt och fungerar sämre i kyla. För att få högre effekt, lättare justerbar låga och mindre sot kan Trangiaköken utrustas med gasolbrännare. Detta ger ett mycket effektivt och lättskött kök för de flesta situationer. Det finns även en hel mängd olika fristående gasolbrännare om man vill använda andra grytor och stekpannor än de som passar i Trangiaköken. Effekt, stabilitet och vindtålighet varierar, men de är alltid lätt justerbara i effekten, sotfria och bränseleffektiva. Gasolen är också ett rent och säkert bränsle. Effektiviteten på gasol sjunker dock i låga temperaturer, varför multibränslekök kan vara bättre för rent vinterbruk. Dessa drivs oftast med bensin eller fotogen och har liksom gasolköken hög effekt och är energieffektiva. Dessa kök passar också bra om du skall ut och vandra i delar av världen där gasol kan vara svårt att få tag på. (Tänk på att du inte får flyga med några av dessa bränslen.) Multibränslekök kräver dock lite mer underhåll och kunskap och passar kanske inte dig som har "tummen mitt i handen".



Kläderna kan göra skillnaden mellan att vara varm och torr eller kall och våt. Ju utsattare förhållanden man skall ut i, desto viktigare blir kläderna för din komfort. Kläderna skall vara komfortabla och rörliga, lätta, varma eller svala beroende på klimat, samt torka fort om de blir blöta. Olika syntetmaterial och ull är mycket bra för uteliv. Ta hellre med flera lager av tunnare kläder än ett enda tjockt lager så kan du justera antalet lager kläder efter temperatur och aktivitet. Börja närmast kroppen med ett underställ av syntet eller ull. Ett underställ ger mycket värme och komfort jämfört med dess vikt och bör tas med på alla vandringar, utom rena sommarterer eller i varmare klimat. Syntetunderställ torkar fort och transporterar bort fukten från kroppen, medan ull värmer mer och håller sig fräschare under längre turer. Nästa lager är värmelagret där material som fleece eller ull är att föredra. Fleece är lätt, varmt, transporterar bort fukt och torkar fort. Det finns både fleecetröjor och byxor i flera olika tjocklekar och kvaliteter. I kallare klimat är en dunjacka eller dunväst ett lätt, packbart och mycket varmt plagg att ha vid raster och på kvällen. Glöm inte heller att ta med en mössa, den ger mycket värme och väger nästan ingenting. Det finns också många bra friluftsbuxor och skjortor i syntetmaterial som passar bra både i varma och kalla klimat. Det yttersta lagret, skallagret, bör vara vind och vattentätt i de flesta förhållanden. Det bör också ha en god ventilation och helst "andas" genom materialet. Exempel på sådana material är Gore-Tex, Dermizax, MPC och Helly Tech, men det finns också en uppsjö av andra bra och mindre bra material. Testa dina skalkläder riktigt innan du ger dig ut på vandringen så du vet att de är vatten och vindtäta. Om man skall använda **kängor** eller **stövlar** är dels en smaksak, men beror även på typ av terräng, hur tung packning man har och hur mycket stöd man behöver för foten. Bra vandringskängor ger oftast bättre stöd än stövlar och är därför att föredra i stenig terräng eller om du har en tung packning. Få kängor är dock lika vattentäta som stövlar så dessa kan vara att föredra i våta marker. Tänk även på att det tar tid att gå in ett par vandringskängor, så skaffa dessa i god tid innan vandringen, helst minst ett par månader innan. Även strumporna är viktiga för att förebygga skoskav och oftast är ullstrumpor att föredra, även i varmare klimat.



Ryggsäcken är naturligtvis också den ett viktigt kapitel. Det viktigaste är att den sitter bra på din kropp och rymmer din packning. Vi har vandringsryggsäckar från fyrtio liter till etthundratrettio liter, både i herr- och dammodell. De flesta vandringsryggsäckar är idag av typen "softpack", det vill säga utan yttre ram. Dessa är dock uppstapade innuti för att få en stabil säck. Bärssystem och konstruktioner varierar beroende på hur tung packning du skall bära och vad som passar din rygg. Alla vandringsryggsäckar har fästen för utrustning på utsidan, men köp helst en ryggsäck som är tillräckligt stor så att du får plats med det mesta på insidan. Där ligger sakerna bättre skyddade och packningen blir stabilare. De flesta ryggsäckar går att komprimera i volymen de gånger du inte begövar ha så mycket med dig. Glöm inte heller att du behöver ha ett regnskydd till ryggsäcken, eller packa allt i vattentäta packsäckar. Även om väven i moderna ryggsäckar är vattentät så kan vatten tränga in genom sömmar och dragkedjor om man går en hel dag i regn.



Övriga saker som bör medtagas är: ficklampa eller pannlampa, kompass, karta, kniv eller multiverktyg, första hjälpen och eventuella mediciner samt lite vävtejp och lina för reparation av tält, kläder och ryggsäck. Glöm inte heller en extra ask tändstickor eller tändare.

Detta är naturligtvis endast rekommendationer och oändliga variationer finns på preferenser och packlistor; förmodligen lika många som det finns vandrare. Förhoppningsvis kan ändå detta ge några ledtrådar till dig som ännu inte exakt vet vad du skall packa ned när du skall ut på fjället eller i skogen. Fråga mer i butiken, vi har varit ute och vandrat i de flesta situationer och i de flesta världsdelar.



KANOTCENTRUM GÖTEBORG

Adress: Skeppsbron 5 411 21 Göteborg

Telefon: 031-139600 Fax: 031-135505 Email: Info@Kanutcentrum.com

Hemsida: www.kanutcentrum.se