

Utrustningstips för en dagsvandring

Kängor eller andra lämpliga och bekväma skor. Eventuellt stövlar.

Regn-/vindjacka (kombinerad)

Rast-/förstärkningsplagg, till exempel tröja eller väst.

Klädsel i övrigt är individuellt och får anpassas efter väder och årstid.

Ryggsäck, 20-30 liter

Sitt-/liggunderlag

Termos med varmvatten till t.ex. te, kaffe eller soppa. Alternativt färdig varm dryck om man föredrar det.

Mugg eller kåsa och bestick.

Flaska med dricksvatten. Vissa möjligheter till påfyllning finns utmed leden.

Matsäck. Möjlighet att grilla finns också vid ett flertal rastplatser och vill du grädda pannkakor så finns det pannkakslaggar i skärmskydden på etapp 30-35.

Russin, nötter, någon chokladbit och frukt. Allt eller något efter "tycke och smak".

Toapapper. Plastpåsar, bra att ha bland annat till sopor.

Första förband, plåster, skavsårplåster.

Övrigt efter önskemål och behov:

Stav eller stavar

Kamera

Kikare

Karta, eventuellt kompass

Badkläder och handduk

Solkräm

Myggmedel

Normalt sett kan man klara sig bra utan terrängkarta eftersom leden är tydligt markerad och vid varje etapps början och slut finns en informationstavla med en kortfattad etappbeskrivning och karta.