

Utrustning	Vikt (gram)	Långtur 10 dagar		Stugtur	
		Antal	Total Vikt	Antal	Total Vikt
Sova & Bo					
Ryggsäck (Kaipak 58)	2100	1	2100		
Ryggsäck (Kaipak 38)	1600			1	1600
Tält inkl golvsydd (Hilleberg Soulo)	2625	1	2625		
Sovsäck (Marmot Lithium)	1176				
Sovsäck (Marmot Never Summer)	850	1	850		
Liner (Sea to Summit Thermolite Reactor Extreme)	399	1	399	1	399
Kudde (Cocoon Air Core Travel L)	190	1	190		
Liggunderlag (Sea to Summit Comfort Plus Large)	1015	1	1015		
Sittunderlag (Thermarest Z Seat Sol)	60	1	60	1	60
Köksutrustning					
Gasolkök (Primus Lite+)	390	1	390		
Gasolbehållare 100 g	100				
Gasolbehållare 250 g	250	1	250		
Mattermos (Primus Trailbreak Lunch Jug)	360	1	360		
Mattermos (Stanley Adventure Vacuum Food Jar)	500			1	500
Nalgene bottle NM 1L	168	1	168	1	168
Nalgene bottle WM 1L	178				
MSR Dromedary Bag 6L	247	1	247		
Elektronik					
Pannlampa	35	1	35		
Powerbank (Xtorm Limitless 10.000)	340	1	340		
iPhone 7	138	1	138	1	138
iPhone-laddare		1		1	
Telefonfodral (shoulder pouch)	77	1	77	1	77
First Aid					
Sårtvätt		1			
Sårsalva		1			
Sporttejp		1		1	
Kirurgtejp		1		1	
Kompressor		1			
Gasbinda		1			
Compeed		3		2	
Pincett		1		1	
Nagelsax		1		1	
Hygien					
Necessär (Osprey Ultralight Washbag Zip)	120	1	120	1	120
Våtservetter ansikte (Neal's Yard 25p)		1			
Våtservetter kropp (Savett 50p)		1			
2%BHA		1		1	
K-Ceutic SPF50		1		1	
Alvedon, Imodium, Koffein					
Anti bac-servetter					
Tandborste och tandkräm (mini)					
Carmex		1		1	
Toalettpapper (102 g/rulle)	102	1	102	1	102
Kläder					
Regnponcho (Fjällräven)	391	1	391	1	391
Vindjacka (Fjällräven Skogso)	610				
Löparjacka vind- och vattentät (Salomon S-Lab)	156	1	156	1	156
Gaiters (regnsydd som komplement till poncho)	190	1	190	1	190
Linerstrumpa (Woolpower)		1		1	
Ullstrumpa (Woolpower Socks 400)		1		1	
Boxershorts (merino)		1		1	
Korta löparshorts		1		1	
T-shirt (merino)	116	1	116	1	116
Piké (merino)	116	1	116		
Linerhandskar (Hestra merino)		1		1	
Vindhandskar (Salomon)	50	1	50	1	50
Mössa (Salomon)	30	1	30	1	30
Buff		1		1	
Vadarskor (Crocs eller Vivo Ultra 3)		1			
Mat					
Frystorkad frukost (100 g/portion)	100				
Dagsranson frystorkad lunch (140 g/portion, 3 styck)	420				
Rawbite	50				
Lindt Chokladkaka	100				
Ranson per dag (1 frukost, 3 lunch, 1 rawbite, 1/2 choklad)	620	6	3720	3	1860
Misosoppa (Renée Voltaire 6-pack)	60	2	120	1	60
Övrigt					
Fjällkarta	60	1	60	1	60
Kompass	33	1	33	1	33
Kniv (Mora Eldris)	80	1	80	1	80
Tändstål (FireSteel 2.0 Army)	50				
Silvertejp (ej hel rulle)		1			
Tändstickor (stormproof)		1			
Lightweight Dry Sacks (Sea to Summit)					
Myggmedel (Mygga Spray 75 ml)	100	1	100	1	100
Handduk (Tek Towel L)	280				
Handduk (Tek Towel M)	200	1	200	1	200
Total vikt (gram)		64	14828	40	6490

Anmärkning:

Med mat för 6 dagar.

Med mat för 3 dagar.