

# UTRUSTNINGSLISTA FÖR SOMMARTUREN.

Det här är vårt förslag till allt du behöver på väg upp till toppen. Dra ifrån eller lägg till som du vill; slopa diskmedlet och ta med en kortlek för regniga dagar. På vår hemsida [playgroundstores.com](http://playgroundstores.com) hittar du den här och fler utrustningslistor till andra äventyr i utskriftsformat.

## BO

- 3-säsongstält
- Sovsäck
- Liggunderlag
- Sovmössa

## PRYLAR

- Rygsäck
- Telefon i vattentättfodral
- Solglasögon
- Multiverktyg
- Reparationsutrustn.
- Aktuella kartor
- Kompass
- GPS med extra batt.
- Klocka
- Höjdmätare
- Visselpipa i plast
- Pannlampa
- Kamera
- Kikare

- 10m rep med karbin
- Myggspray

## KLÄDER

- Vandringsskängor
- Sulor
- Sandaler
- Skaljacks / Anorak
- Skalbyxa
- Fleeceströja
- Strumpor
- Underkläder
- Förstärkningsplagg

## MINIAPOTEK &

### 1:A HJÄLPEN

- Första hjälpen kit
- Liten ficklampa
- Vätskeersättning
- Skavsårplåster
- Skavsårstejp
- Fotsalva

- Liniment
- Kroppspuder
- Imodium
- Alvedon
- Solskydd
- Solskydd för läppar
- Papper & penna
- Stor & liten kompress
- Elastisk binda
- Plåster
- Sårtvätt
- Kroppspuder
- Vaseline

## HYGIEN

- Tvål
- Handduk
- Tandborste
- Tandkräm

## KÖKSPRYLAR

- Kök med kastruller

- Bränsle
- Mat
- Energi t ex Powerbar
- Tändstickor /Tändare
- Kniv
- Visp
- Konservöppnare
- Termos
- Vattenflaska
- Bestick
- Kryddor
- Djup tallrik
- Mugg
- Hushålls-/toapapper
- Diskmedel
- Disksvamp
- Pack-/ plastpåsar

## EGNA PRYLAR

- .....
- .....
- .....

Äventyr finns överallt. Börja med att försöka hitta till vår butik. Adolf Fredriks Kyrkogata 15 Tel 08 22 15 15  
[www.playgroundstores.com](http://www.playgroundstores.com) Öppet: Vard 10-18, lörd 10-16. Välkommen till butiken som ber dig gå ut.



