

Alla mängder är per person, för mat är det per person/dag/måltid man har det.

Campingutrustning	<i>Mängd</i>	<i>Tag med</i>	<i>Har</i>	<i>Köp</i>	<i>Packat</i>	<i>Kommentar</i>
Tält	<i>1</i>					<i>vid tälttur</i>
Ryggsäck	<i>1</i>					
Regnskydd till ryggsäck	<i>1</i>					
Sovsäck	<i>1</i>					<i>Ned till -10 grader(vid tälttur)</i>
Liggunderlag	<i>1</i>					<i>Thermarest (Vid tälttur)</i>
Reselakan	<i>1</i>					<i>ev. vid stugtur i.st.f sovsäck</i>
Liten ryggsäck	<i>1</i>					<i>för dagsturer</i>
Kryddor	<i>Mängd</i>	<i>Tag med</i>	<i>Har</i>	<i>Köp</i>	<i>Packat</i>	<i>Kommentar</i>
Salt	<i>20g/vecka</i>					
Svartpeppar	<i>20g/vecka</i>					
Vitpeppar	<i>20g/vecka</i>					
Gul lök	<i>1/2 per måltid</i>					<i>Till tonfisk</i>
Vitlök	<i>1/2 klyfta per måltid</i>					<i>Till musslor</i>
Rapsolja	<i>20ml/vecka</i>					<i>Att steka i</i>
Soja	<i>20ml/vecka</i>					<i>Till ris/makaroner</i>
Senap	<i>50g/måltid</i>					<i>Till skinkbog</i>
Tomatpure	<i>50g/måltid</i>					<i>Till makaroner</i>

Frukost	<i>Mängd</i>	<i>Tag med</i>	<i>Har</i>	<i>Köp</i>	<i>Packat</i>	<i>Kommentar</i>
Müsli	60g/dag					Med mjölk
Pulvermjölk	2.5 dl/dag					Till müsli eller drikka
Välling	3 dl/dag					Alt. till müsli
Bröd	3 skivor/dag					Kavring
Lunch	<i>Mängd</i>	<i>Tag med</i>	<i>Har</i>	<i>Köp</i>	<i>Packat</i>	<i>Kommentar</i>
Blåbärssoppa	2½dl/dag					Soppor tillagas på morgonen
Nyponsoppa	2½ dl/dag					och hålls på termos
Fruktsoppa	2½ dl/dag					
Knäckebröd	3 skivor/dag					
Middag	<i>Mängd</i>	<i>Tag med</i>	<i>Har</i>	<i>Köp</i>	<i>Packat</i>	<i>Kommentar</i>
Tonfisk i olja	1 burk/2 pers					Steks med gul lök
Musslor	1 burk/2 pers					Steck med vitlök
Rökt kassler	100g/pers					
Rökt fisk	1					Köps ev. på plats
Makrill i tomatsås	1 burk/måltid					
Skinkbog	150g/pers					Konserv
Sojabiff mix						Steks med gul lök
Corned beef						
Ärtsoppa						Med punsch
Snabbmakaroner	1½ port/måltid					Till tonfisk/makrill
Rotmos	1½ port/måltid					Till skinkbog

Potatismos	<i>1½ port/måltid</i>					<i>Till fisk/kassler</i>
Cous-Cous	<i>1½ port/måltid</i>					
Extra dryck	<i>Mängd</i>	<i>Tag med</i>	<i>Har</i>	<i>Köp</i>	<i>Packat</i>	<i>Kommentar</i>
Chokolad	<i>varannan dag</i>					
Varma koppen	<i>varannan dag</i>					
Kaffe	<i>1 kopp per dag</i>					
Te	<i>1 påse per dag</i>					
Punsch	<i>Liten flaska</i>					<i>Till ärtsoppa</i>
Konjak	<i>Fickplunta</i>					<i>Mysigt</i>
Matlagning	<i>Mängd</i>	<i>Tag med</i>	<i>Har</i>	<i>Köp</i>	<i>Packat</i>	<i>Kommentar</i>
Trangia	<i>1</i>					<i>Stugor har gasolspis</i>
T-sprit	<i>1l / vecka</i>					<i>Bränsle får ej tas med på flyg</i>
T-spritflaska	<i>1</i>					
Tvättsvamp	<i>1</i>					
Visp	<i>1</i>					
Tändare+stickor	<i>1+2askar</i>					
Konservöppnare	<i>1</i>					
Pålägg/Mellanmål	<i>Mängd</i>	<i>Tag med</i>	<i>Har</i>	<i>Köp</i>	<i>Packat</i>	<i>Kommentar</i>
Kex	<i>5/dag</i>					<i>Digestive</i>
Mjukost på tub	<i>½ dag</i>					
Rökt korv	<i>40g/dag</i>					
Torkad frukt	<i>1 paket/8 dagar</i>					

Russin	1 paket/8 dagar					
Hasselnötter	1 paket /8 dagar					
Chokolad	80g/dag					
Annat godis	80g/dag					tex. exotisk frukt
Kalles kaviar	1 tub/8 dagar					
Hård ost	25 g/dag					
Verktyg/reparation	<i>Mängd</i>	<i>Tag med</i>	<i>Har</i>	<i>Köp</i>	<i>Packat</i>	<i>Kommentar</i>
Schweizisk armekniv	1					
Ståltråd	2dm					
Snöre	1m					
Synål	2 storlekar					
Sytråd	1 rulle					
Gummiband	2					
Vävtejp	10m					Till t.ex. tältet
Gummilappar+lim	2					Till stövlar
Reparationssats till Thermarest	1					
Sjukvård	<i>Mängd</i>	<i>Tag med</i>	<i>Har</i>	<i>Köp</i>	<i>Packat</i>	<i>Kommentar</i>
Första förband	1					
Leukoplast e.dyl.	1 rulle					Mot skavsår
Plåster	50 cm					
Magnecyl/Ipren	10 st					
Elastisk binda	1					

Gasbinda	1					
Snabbförband	5					
Såtejp	1 rulle					
Blodstoppare	1					
Stödförband	2					Knä/fot.
Febertermometer	1					
Cerat	1					
Bomull	1/4 påse					
Sterila kompresser	5					
Hygien	<i>Mängd</i>	<i>Tag med</i>	<i>Har</i>	<i>Köp</i>	<i>Packat</i>	<i>Kommentar</i>
Toalettrulle	1					
Flytande tvål	1					
Schampoo	<i>liten</i>					
Handduk	2st					
Tandborste	1					
Tandkräm	<i>liten</i>					
Kam	1					
Fotkräm	1					
Rakhyvel	1					
Kamerautrustning	<i>Mängd</i>	<i>Tag med</i>	<i>Har</i>	<i>Köp</i>	<i>Packat</i>	<i>Kommentar</i>
Kamera	1(2?)					<i>papper(+dia?)</i>
Zoom	1					

Tele	1					
Vidvinkel	1					
Macro	1					blomfotografiering
Film	36 bilder/dag					
Extra batterier	1 uppsättning					
Diverse	<i>Mängd</i>	<i>Tag med</i>	<i>Har</i>	<i>Köp</i>	<i>Packat</i>	<i>Kommentar</i>
Sked/gaffel/kniv	1					
Matkåsa	1					
Vattenflaska	1					
Ståltermos	1					
Karta	1					
Kompass	1					vid dimma
Visselpipa	1					vid dimma
Ficklampa	1+batterier					om ej midnattssol
Liten spade	1					latringrop
Penna	1					Kulspets
Pappersblock	1					meddelanden/dagbok
Addresslista	1					skicka vykort
Flora	1					Vid blomvandring
Bok	1					För regniga dagar
Pengar/STF kort/leg	behov					
Biljetter	-					

Vandringsstav	1					
Kikare	1					Liten
Myggmedel	1					Tjära och beck
Soppåse	1					SKRÄPA INTE NER !!
Smutstvättpåse	1					
Vitamintabletter	1 per dag					
Kläder/skor	<i>Mängd</i>	<i>Tag med</i>	<i>Har</i>	<i>Köp</i>	<i>Packat</i>	<i>Kommentar</i>
Byxor	1					Ej jeans!
Vindtät Jacka	1					
Livrem	1					
Fjällhatt	1					Mot vind och sol
Kortbyxor	1					Kan vara varmt
Regnställ	1					Ska tåla en dags regn
Sydväst	1					
Skjorta	1 för 3 dagar					
Lättare tröja	1 för 3 dagar					
Reströja	1					
Kalsonger	1 på 3 dagar					
Resekalsonger	1					
Långkaslonger e.deyl.	1					Kan vara kallt
Skor	1 par					För resa/vad/läger
Stövlar/Kängor	1 par					

Strumpor	<i>1 på 4 dagar</i>					
Raggsock	<i>1 på 4 dagar</i>					
Resestrumpor	<i>1 par</i>					
Underställ/overall	<i>1</i>					<i>även sova i om kall natt</i>
Varm olle	<i>1</i>					
Mössa	<i>1</i>					
Vantar/handskar	<i>1</i>					
Halsduk	<i>1</i>					