

Utrustningslista och information Sarek 2020

Gemensam utrustning som guiden tar med

- Iridium Satellittelefon / Iridium InReach (inklusive SIM-kort)
- Vindsäck för 1-2 personer. Vi har ju tält så denna är för att ha med på toppeturerna till en eventuell skadad person (inte till hela gruppen).
- GPS
- Extra batterier till GPS
- Kompass
- Karta
- Guidebok
- Första förband
- Reparations-kit (ståltråd, silvertape, spinnacker-tape, säkerhetsnålar, nål/tråd, buntband etc.).
- Multiverktyg
- Snösåg
- 1st Extrastav
- 2st Glaciärrep 30 meter
- 1st Abalakov-krok
- Glaciärsäkerhetsutrustning (isskruvar, karbiner, slingor etc)
- 1 par Solglasögon reserv
- 1 par Skidglasögon reserv
- Valla till stighudar

Obligatorisk utrustning per tältlag (2 pers)

- 4-säsongstält i gott skick
- Snötältpinnar till alla linor och bågar på tältet i fråga
- Bensinkök inkl. reservdelar
- 4-6 liter kemiskt ren bensin (Heptan) till bensinkök (2-3 dl/person/dygn i 10 dygn). Ett tips är att packa bränslet i en vattentät packpåse - en med rullförslutning och lite grövre tyg för att gardera mot läckage.
- Tändare och tändstickor
- Bricka att ställa köket på, klä gärna med alu-folie (spraylim) för att förhindra att bränsle suger in i träet och fattar eld (se bild)
- Gryta/grytor och tamoy
- Lagningskit till tältpinne

Valfri utrustning per tältlag

- Snöborste (typ rotborste eller diskborste)
- Lykta
- Diskborste om du tänker laga mat i gryta
- Kniv/multi-tool

Obligatorisk personlig utrustning

- Pjäxor för topptur - passform är A och O, är det något som det lönar sig att vara noga med så är det skorna.
- Skidor med bindning för topptur – var noga med att bindningen är rätt justerad efter pjäxan. Tech-bindning (med piggar) har fördelen av väsentligt lägre vikt. Personligen så tycker jag en skida med en bredd på 85-105 mm under foten är lämpligt för topptur i Scandinavien.
- Stighudar – passformen måste vara exakt efter skidan för att det skall fungera bra. Belaget skall täckas men stålkanterna skall vara fria. Säkerställ att klistret är ok.
- Skarjörn – olika fabrikanter har olika system och det finns olika bredd så de måste passa den bindning och skida du har.
- Turskidor – Fjällturskidor med Tech-bindning kräver att dina pjäxor har fästen för det. Meddela mig din längd och vikt om jag skall ta med till dig. Du kan även ta egna turskidor och turpjäxor om du så önskar.
- Stighudar till Fjällturskidor, kortfell är bra, det ingår i de som jag tillhandahåller.
- Pjäxor till fjällturskidor om du inte nyttjar turskidor med Tech-bindning.
- Teleskopstavar – trugan får inte vara för liten, minst 6 cm. Säkerställ att låsningen är ok.
- Fjällpulka inklusive sele, drag och bromslina (att lägga i en loop under i nerförsbackar för att skapa friktion). Se till att du kan spänna fast topptursskidorna ordentligt på pulkan.
- Sele – Sittsele, det finns många olika varianter men det spelar ingen roll vilken du har så länge den passar. Du får gärna ta egen om du har annars har jag har att låna ut, meddela mig om jag skall ta med till dig!
- Isyxan – Längd 45-65 cm. Du får gärna ta egen om du har annars har jag har att låna ut, meddela mig om jag skall ta med till dig!
- Stegjörn - Du får gärna ta egen om du har annars har jag har att låna ut, meddela mig om jag skall ta med till dig!
- Lavinspade – måste vara rejäl och av metall samt lång nog för att du skall kunna gräva effektivt. D-handtag är bättre än T-handtag. Jag har att låna ut, meddela mig om jag skall ta med till dig!
- Transceiver – Se till att den är hel, att du har bra batterier och vet hur du använder den. Jag har att låna ut, meddela mig om jag skall ta med till dig!
- Lavinsond – skall vara minst 2,2 meter och rejäl. Jag har att låna ut, meddela mig om jag skall ta med till dig!
- Ryggsäck 30 – 50 liter. Lavinryggsäck eller inte väljer du själv.
- Vintersovsäck – (-40C) alternativt två tunnare
- Liggunderlag skum-madrass
- Liggunderlag uppblåsbart
- Förstärkningsjacka – Syntet eller dun, antingen en rejält tjock eller två tunna som passar att ha i kombination.
- Förstärkningsbyxa – bäst är om de är öppningsbara så att de går att ta av/på utan att ta av skorna
- Skaljacka – med huva som skydd mot vind
- Skalbyxa och/eller softshell byxa – avgör själv vilken kombination passar dig bäst så länge du är skyddad mot väder och vind.

- 3-6 par Stumpor med hög andel ull – ett par torra strumpor måste alltid finnas tillgängliga för ombyte under dagen om det skulle bli väldigt kallt.
- 1-3 Underkläder – ull är att föredra.
- 1-2 Underställ – ull är att föredra.
- Mellanlager överkropp – fleece eller ull det du föredrar
- Mellanlager underkropp – fleece eller ull det du föredrar
- 1-2 par tunna fingerhandskar
- 1-2 par tjocka fingerhandskar
- 1-2 par tjocka tumvantar
- 1-2 mössor – Vinterkeps är bra mot solen samtidigt du skall ha en mössa som går att sova med.
- Rejäl balaclava och eller buff – hitta ett system så att du kan täcka ansiktet i kombination med skidglasögon i riktigt stark kyla/vind/drevsnö.
- Skidglasögon
- Solglasögon
- Pannlampa – med fulla batterier.
- Extra batterier till pannlampa. Solnedgång ca 20:30 och soluppgång ca 05:00 så räkna med minst 2 timmars pannlampa per kväll i 10 dagar.
- Skoskavsutrustning – Sport-tape/Leukoplast för att förebygga och Compeed om det ändå skulle ske.
- Toalettpapper
- Våtservetter
- Handdesinfektion
- Solskyddsmedel till ansikte och läppar
- Tandborste, tandkräm
- Toalettartiklar/mediciner – det nödvändiga, inget mer
- Medlemskort/nummer STF
- Försäkring
- Tågbiljetter
- Vattenflaska – utefter dina behov men minst en liter. En vattenflaska som tål hett vatten är även trevligt att ha som värmeflaska i sovsäcken. Slangsystem har en tendens att frysa eller gå sönder så det är inte att rekommendera. Dela upp din vätska i både slangsystem och en vanlig vattenflaska om vill använda ett slangsystem.
- Thermos – 1 liter (till dryck och frystorkad lunch ur påse)
- Sked till frystorkat (frystorkat ur påse, ju längre skaft desto bättre).
- Mugg (lock är praktiskt)
- Frukost, lunch, middag för 12 dagar
- Favoritdrycker

Valfri personlig utrustning

- Hjälms – lämpligt men valfritt. Se till att du har en kombination med balaclava/mössa som passar ihop med hjälmen.
- Lavinryggsäck
- Solhatt eller keps – kan vara bra.
- Campskor (typ: <http://www.exped.com/norway/en/product-category/sleepingbags/camp-booty-1>)
- Raggsockor att ha i campskor och att sova i
- Damasker till pjäxor (typ: <https://shop.alpenheat.com/en/insulating/42-alpenheat-bootcover-neoprene-thermal-insulation-for-ski-boots-9120045422689.html>)
- Fuktspärrpåsar till innerskor, antingen tunnare plastpåsar eller sådana gjorda för ändamålet (Typ: <https://www.tindeberg.se/rab-vb-socks-dark-navy.html>)
- Kiss-flaska, motsvarande. För kvinnor: She Wee.
- Öronproppar – kan göra att du sover bättre.
- Telefon, möjligen finns täckning på topparna.
- Powerbank till telefonen etc
- Kamera
- Bok
- Matkåsa
- Isolerande påse till frystorkat av liggunderlag så att maten inte kallnar så fort (se bild).
- Vapour barrier liner till sovsäck
- Värmepåsar till händer och fötter
- Deodorant/antiaspirant till fötterna (för att svettas mindre)
- Personlig glaciärsäkerhetsutrustning om du är van att ha det med dig. Ett standardrack består av:
 - 1-2st isskruvar 16-22 cm
 - 2-3st
 - 4-5st skruvkarbiner
 - 1st 120 slinga
 - 1st 60 slinga.

Mat och dryck

Det är väldigt personligt men här kommer några idéer att utgå ifrån.

Frukost 0730: En rejäl portion gröt med stor del nötter, frön och torkad frukt samt torrmjölk. Varm dryck, någon skiva mjukt bröd och någon skiva hårt bröd. Pålägg som inte blir omöjligt att hantera när det är kallt. Kaviar är smidigt. Man kan även ha ost i tärningar och färdigskivat pålägg.

Mellanmål förmiddag 10:00: Powerbar eller motsvarande och varm dryck från termos, tex blåbärssoppa eller the med socker/honung.

Lunch 1230: Frystorkat ur påse eller snabbnudlar som fått dra en stund i hett vatten i lämplig burk. Pulvermos med salami, ost eller torkat kött är ett annat alternativ. Bröd med pålägg och en kaka eller chokladbit till efterrätt kanske?

Mellanmål eftermiddag 15:00: Powerbar eller motsvarande och varm dryck från termos tex blåbärssoppa eller the med socker/honung.

Middag 19:00: Förrätt, buljong eller varma koppen med ngt gott tillbehör som chips eller nötter. Varmrätt, ofta frystorkat men kan vara ngt mer avancerat vissa dagar också. Efterrätt, kan vara kakor, godis eller varför inte chokladpudding?

Till frukost och middag kan man köra köket. Mellanmålen och lunch baseras på vatten från termos.

Hyra och köpa

- Det finns ingen shop eller uthyrning på plats och vi passerar inte heller någon på vägen så om du behöver låna, hyra eller köpa utrustning så gör det innan avresa.
- Räkna inte heller någon butik på vägen, Stora Sjöfallets turistanläggning har gått i konkurs och drevs av förvaltare 2018.

Logistik

- Det finns restaurangvagn på tåget både på vägen upp och ner, det går att betala med kort.
- Skor, väskor och hjulställ till pulka och annat som inte skall med på fjället kan lämnas av vid Kebnats/Ritsem och plockas upp igen på vägen ut. Detta bör vi föränmäla till STF.
- Det går att köpa enklare lunch i Ritsem. Typ fryst färdigmat som man värmer i micron i köket där.

Länkar

- Resebeskrivning:
<http://skitouringscandinavia.com/start/resor/sarek.html>
- Svenska fjällkartan off-line gratis på Iphone:
<https://itunes.apple.com/se/app/fjällkartan-offline/id1118542280?mt=8>

Tips om pulka mm

Det är inget att sticka under stol med, en lastad pulka är tung och jobbig att hantera på barmark men med lite trix går det faktiskt rätt bra! En förutsättning är ngn typ av hjul. Min erfarenhet är att det fungerar bäst att sätta hjulen i bakändan av pulkan och att man lyfter i framkant när man rullar den (snarare än att ha hjulen mitt under pulkan). Kör man med hjulen i bakkant så är det en fördel att packa allt tungt längst bak så att så mycket som möjligt av vikten kommer på hjulen. När det sen är dags att dra pulkan på snö så kan lasten fördelas ut jämt i pulkan.

Det gäller att vara försiktig när man flyttar pulkan på hjul så att varken pulkan eller hjulen går sönder. Till exempel så bör man lyfta ner pulkan för trappsteg, inte bara låta den hoppa eller falla. Det är också bra att man kan ställa pulkan upp under transport, då gäller det att man har dragit åt linorna så att inte allt faller ner i botten.

Givet vis är det av vikt att inget läcker ut i pulkan, speciellt inte fotogen eller bensin.

En av fördelarna med pulka är att slippa att gå med rygga. Det är friare och gör det lättare att vara rätt klädd (man svertas inte på ryggen under rygsäcken). Om man planerar att gå med rygga så skall man nog se till att sy på ordentliga fästen/ringar att haka skaklarna i för det sliter rätt mycket, eller köra med rygga tänkt för pulkdrag och som har fästen. Rygga och sele går men det är klumpigare.

Jag påstår inte att träpulkor inte fungerar men i så fall måste den vara i toppskick så att den håller och vara ytbehandlad så att snön inte klabbar fast. Gamla drag av bambu etc. avråder jag ifrån och dessutom är det en stor fördel att draget är ihopfällbart under tåg och busstransport.

Storlek på pulka: En kort pulka gör att packningen blir hög vilket medför större vält-risk med fara för att draget skadas. Vältrisken ökar ytterligare något för oss eftersom vi kommer ha topptursskidorna på pulkan. För vår tur är nog pulklängd på 144 till 155 bäst. 130 går nog om du packar väldigt kompakt. Drag av en bart rep fungerar på platten men vi kommer även gå i medlut och då får man pulkan i hämlarna om man drar i rep så ett drag med stela skacklar är ett krav.

Det går att få med en hel del saker i en pulka men det bör inte vara en ursäkt för att ta med en massa i onödan...







Platta till kök. I detta fall är köket fast i plattan och bränsleflaskan sitter i en cykel-flaskhållare:



Isolerpåse av liggunderlag till frystorkat med kardborreförslutning, ett kul pyssel framför melodifestivalen...:

