

Inlägg: Låt oss samla våra fjällvandringstips..!

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=28719)

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=29547)

Inlägg: Låt oss samla våra fjällvandringstips..!

Och då menar jag inte tips om vackra leder eller fantastiska berg utan mer praktiska saker, knep & knäp liksom, stora eller små saker, uppfinningar eller småtricks. (Mårten Hedborg)

Här är trådens inlägg sammanställda och något editerade samt kategoriserade (efter bästa förmåga) av Claes H Nygårdh.

INNEHÅLL

1	MAT	2
1.1	FÖRVARING AV MAT.....	2
1.2	MAT/MATLAGNING	2
1.3	KÖK	5
1.4	DISK.....	6
1.5	ÖVRIGT	6
2	ORIENTERING	7
3	EGENVÅRD	7
3.1	ALLMÄNT	7
3.2	PSYKE.....	9
3.3	MYGGMEDEL.....	10
4	LÄGER	10
4.1	SOVA	10
4.2	TÄLT	11
4.3	BELYSNING	12
5	VANDRING	12
5.1	BÄRA.....	12
5.1.1	Stavar/Stavgång	13
5.1.2	UL, Att spara vikt.....	13
5.2	VADNING	14
5.3	TEKNIK	15
5.4	SÄKERHET	16
6	VATTEN	16
7	KLÄDER OCH SKOR	17
7.1	TVÄTTA/TORKA	17
7.2	KÄNGOR	18
7.3	HUVUDBONAD	18
7.4	ÖVERKROPP	18
7.5	UNDERKROPP	19
8	VERKTYG/REPARATION	19
9	ÖVRIGT	19

Inlägg: Låt oss samla våra fjällvandringstips..!

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=28719)

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=29547)

1 Mat

1.1 Förvaring av mat

1. Ett problem om man vill ha med sig lite god påläggskorv eller liknande är risken att den blir förstörd av att man tar ut den ur sin förpackning. Då kan man gå till delikatessdisken i affären och be dom skära upp korven, eller vad det nu är, i lagom stora bitar och vakuumpacka dom var för sig. (Claes H Nygårdh)
2. Vi har mjölkpulvret i små pet-flaskor -lätta att hälla ur. (Petra Carlén)
3. För de som paketerar sina grötflingor, jägarsnus och annan mat i portions- eller dagsförpackningar finns en i mitt tycke suverän liten grej på Clas O. Påsförslutare 96 kr (snabb, enkel och går att stänga fler ggr) Klipp efter förslutningen bort all överflödigt plastpåse som sticker ut så blir det väldigt kompakt att packa. (Mattias Järvinen)
4. Vet att det finns småflaskor och burkar i plast att köpa i sportaffären för friluftsbekämpare men dessa är SVINDYRA. Självt knatade jag iväg till BodyShop. Dessa säljer tomma småflaskor (tänkta att ha i nessesären) för en femma. Toppen till matolja, diskmedel, soya och vad man nu kan behöva ha med. Kryddor och tändstickor förvarar vi i filmburkar: gratis från fotoaffären. (Martha Hultman)
 - o Hade tråkigt och fixade till en annorlunda tändsticksask Klarar väta bättre än en vanlig dock klarar den inte ett dopp. Se bild till höger (Anders Magnusson)
5. Förvaring av mejeriprodukter: Om du ska vara ute längre tid än en vecka och vill ha smör på mackorna även efter första veckan, dela upp smöret i två täta byttor, som gärna har skruvlock, och låt den ena ligga oöppnad skyddad från syre tills den första är slut. Lägg osten i dubbla fettade smör/smörgåspapper innan den ev. läggs i en plastpåse, så osten får lite utrymme att andas. Annars svettas den i plastpåsen och håller sämre. (Dan Lindbeck)
6. Många plastpåsar - väger lite och har många användningsområden. (Nils Magnusson)



1.2 Mat/Matlagning

7. Som lock på mitt kokkärl använder jag alltid den tallrik jag ska äta på. I den rättvända tallriken håller jag i vatten som så småningom värms upp, där smälter jag en buljongtärning. Denna ganska smala men dock stärkande soppa sörplar jag i mig, en liten förrätt. (Mårten Hedborg)
8. Vi gör egen snabbgröt av hastigt mixade havregryn plus diverse tillbehör efter smak (blåbärsoppepulver, torkade äpplen, kanel, dadlar, mm). Bara att hälla på hett vatten direkt i tallriken och röra. Gröt in no time och utan kletig kastrull. (Petra Carlén)
9. Jag går med vegetarianer och vi har därför ansträngt oss för att piffa till käket. Ädelost, fetaost och parmesanost håller bra och väger inte hemskt mycket extra (man behöver inga jättemängder). Nötter i mat är gott. Likaså saltorkade tomater, torkad lök och pesto. Torkade trattkantareller, svampsås och couscous är himmelskt gott. Och glöm inte ölkorven!!! (Petra Carlén)
10. Nyligen stärkt av följande mat vill jag tipsa: bra vandringsmat är couscous. 1 dl per portion, grovt räknat, och går snabbt och enkelt att laga till. Koka upp 1 dl vatten per portion, en nypa salt och en skvätt olja. Tag kastrullen av värmen, tillsätt couscousen och låt svälla. Ät antingen ensamt eller med korv, svamp, vad som helst? Man kan såklart variera oljemängden och på så vis få antingen ganska torr och ofarlig blandning, eller en groteskt slafsigt, fet röra. Det sistnämnda är ju bra när man får fettabstinens t ex efter frystorkat i några dagar. Men det bästa är såklart att det går så fort och lätt att laga, speciellt om man nöjer sig med att bara äta couscous, som t ex mellanmål.
 - o Måste bara få fråga... Olja på fjällvandring? Den möjligheten har jag aldrig tänkt på. Blir det inte förskräckligt kladdigt? Och vad förvarar du den i? En filmburk? Undrar också om det funkar att koka couscous utan olja? Eller blir den väldigt klumpig då? (Elisabet Nordebo)
 - ?? Jag brukar köra med matolja i filmburk utan problem, men naturligtvis är Jarls idé bättre. Bra småflaskor finns bla på Bodyshop. Förutom till cous-cous använder man naturligtvis oljan när man poppar sina popcorn på fjället. (Martin Nordesjö)
 - ?? På apoteket finns det också småflaskor (vet inte om de är billigare än Body Shop). (Peter Nermander)
 - ?? När det gäller små flaskor så kan jag rekommendera Femmans sport i GBG de har en stort sortiment av flaskor i olika storlekar. (Johan Forsberg)

Inlägg: Låt oss samla våra fjällvandringstips..!

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=28719)

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=29547)

-
- ?? Jag har inte lyckats ha med mig olja på vandring utan att den läckt ut (och ställt till det i plastpåsen jag förvarat flaskan i), men till nästa gång ska jag banne mig ha en ordentlig flaska. Sist hade jag en som jag trodde skulle funka, men det gick alltså inte bra. Så underskatta inte oljans flyktförmåga. Och ha flaskan i försluten plastpåse! Couscous utan olja funkar säkert bra, men det kanske nån sagt redan. Jag försitter dock inte en chans att öka några gram i vikt! (henrik sandström)
 - ?? Om man är osäker på huruvida flaskan håller tätt kan man riva av en bit plast, från en plastpåse el. likn., och skruva fast den under flaskans lock. Om det inte tätar helt så bromsar det ialla fall läckandet. (Martin Svedberg)
 - ?? Mitt tips på flaska för matolja är en souvenirflaska för sprit, sådan man t.ex. brukar (brukade?) få på flygplan. De finns i både glas och plast, och plastmodellen väger nästan ingenting och håller tätt. Själv brukar jag ta med en skvätt diskmedel i en sådan flaska. (Daniel Hautakoski)
 - ?? I vissa (välsorterade) mataffärer säljs matolja i just så små plastflaskor - man behöver alltså inte skaka fram en flarra utan köper oljan direkt i rätt format. (oskar karlin)
 - o Couscous är även OK att äta kall om det skulle bli över.. smula gärna ned lite mynta eller basilika, russin etc.. Kanske ett nytt slags snabb-mellanmål vid exempelvis korta raster efter ansträngande bestigning? (har ju sådana däringa kolhydrater som man behöver, dessutom med lång förbränningstid, eller vad det heter). OBS: Denna idé helt oempirisk inom vandring, utan kommer sig av att vi hemma ibland brukar kåka couscous-sallad, dvs kall couscous med tomat, grönfoder, mynta, russin, nötter, färskost. etc.
<http://www.cocinadelmundo.com/paises/morocco/ape/7057.html> (Mats Lindholm)
 - o Jag brukar släppa ner en tärning grönsaksbuljong i vattnet jag kokar för min couscouse. Blir mycket mer smak då, och mindre betongtendenser. En skvätt olivolja kan förstås vara fint att lägga till. Kanske inte ur filmburk men ur en liten plastflaska med säkert skruvlock. (jamo)
11. Bra att lägga den frystorkade maten i blöt innan man kokar den. Efter frukosten lägger man ner lunchen i tex en "mer" pet flaska med lite större öppning tillsammans med lite vatten. När man sedan ska laga till lunchen behöver man bara koka upp maten så är den färdig, istället för att koka den tex 8 minuter som det står på förpackningen. Innan man går och lägger sig håller jag upp frukostgröten direkt i kastrullen med vattnet och låter den stå under natten. Snabbt och enkelt tillagar man sedan frukosten. Sparar massor av bränsle. (Tom Granevald)
 - o Det är mycket effektivare att låta maten ligga kvar i den varma kastrullen efter koket än att blötlägga före. (Lars Finnström)
 12. Rejäääääl frukost och fyll termoserna med hett vatten på morgonen. Det räcker hela dagen till kaffe/tee och varma koppen till lunch. (Peter Palágyi)
 13. Godis - Massor av godis! Skall aldrig behöva ransoneras! (Peter Palágyi)
 14. Giants block (finns på gym/naturapotek=dyrt, men har även sett den på willys och andra billiga affärer) MYCKET energi, även vitaminer och inte minst är den god! (Nils Magnusson)
 15. Vandringsenergigodis en viktig faktor för att hålla blodsockerhalten på bra nivå: lagom för mig är 100g mjölkchoklad, ett litet paket russin, en näve jordnötter och ett halvt paket Dextrosol per dag. (Claes H Nygårdh)
 16. Whiskey/Konjak/Punsch/... - Mysfaktorn är enorm på kvällen på en sten vid en sjö. Nalgene tycks tåla sprit dåligt. Använd PET flaska i stället (Peter Palágyi)
 - o Pluntn är nog fasen det viktigaste när man sitter där vid elden och myser ;-) (Andreas Larsson)
 - o En liten plunta starkdryck (i mitt fall highland whisky) är aldrig fel efter en lång dags regnig & kall vandring. Värmer gott inifrån. (Jonathan Westlund)
 17. Plocka "sursöta"-blad som sallad på sommaren, bär i juli-augusti till måltiden. (britt gasiun)
 18. Vi fjällvandrade för första gången i sommar och fick innan vår tur tips om att torka vår egen mat och ta med. Hittade en hel del tips och trix på den här sidan samt via mer vandringserfarna kompisar. Som reserv (eftersom det som nybörjare är lite svårt att beräkna hur mycket som går åt) köpte vi lite färdig torrmat för fältbruk (varianten Blåband). Ville även kolla om det verkligen var mödan värt att pyssla med torkning osv...
Måste säga att den egentorkade maten slår den färdigproducerade med hästlängder! Både vad gäller smak, konsistens och mättnadskänsla.
Kommer man bara ihåg att blötlägga en stund innan (glöm inte packa ner plastpåsar för ändamålet!) funkar det hur bra som helst!
Vår favorit blev köttfärsgröta med grönsaker och nudlar samt tonfiskrisotto...MUMS!
 19. Gröt till frukost är bra, men man kan lätt ledsna på det. Ett alternativ är frukostvälling med musli..jättegott! (Pertti Ruha)
 20. Saknar man frukostjuicen kan man ha en C-vitamin brustablett i friskt bäckvatten... inte lika fylligt, men lika nyttigt. (Pertti Ruha)

Inlägg: Låt oss samla våra fjällvandringstips..!

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=28719)

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=29547)

-
21. Snabbnudlar med jordnötter är en hyfsad lunch i ruskväder. Håll i varmt vatten från termos, vänta i 3-4 minuter och Voila! maten är klar (Pertti Ruha)
 22. Snabbt och enkelt mellanmål: 1 st plastburk med tätt lock, ca 0.5 l, 1 portion nudlar 2 dl vatten, olja och kryddor (t.ex italiensk salladskrydda). Vid morgonfiket resp. lunchen: Bryt sönder nudlarna. Håll ned dem i burken. Håll på vattnet. Skruva på locket. Låt ligga i ryggan i 1.5-2 timmar. Håll på en skvätt olja, krydda. Klart! (Per-Arne Asp)
 23. Engelsmännen har något som de kallar Flap-Jacks en kaka bestående av havre och russin, som ger en rejäl energikick snabbt. Recept finns exempelvis här: <http://duramecho.com/Food/Flapjack/> (håkan borg)
 24. Om man vill koka te av teblad i lösvikt (Sitt specialimporterade Darjeeling First Flush etc) är korta nylondamstrumpor ypperliga att använda som tepåsar. Bör dock vara oanvända. (Gunnar Andersson)
 - o Vill man inte slaska med nylonstrumpor så kan man göra egna tepåsar hemma och ta med sig, med hjälp av dessa tompåsar <http://www.aftek.se/default.asp?VisaSida=plist/hdetalj.aspZQZAnr=1066>, finns säkert på andra ställen också och på välsorterade kaffe-/te-handlar. (Claes H Nygårdh)
 25. Jag lagar all mat i tältet, utom kanske soliga och vindstilla eftermiddagar. Det finns *inget* bättre vindskydd. Det betyder att jag avstår från lagad mat under själva turen. Det kan bli choklad eller kex eller hemlagad Studentenfutter (Tyskt "jägarsnus" med nötter och torkad frukt). (Peter Hackman)
 26. Fjällagg, dvs. mjöl (gärna fyra sorters), bakpulver och brödkryddor är bra att kunna plocka fram efter någon vecka/10 dygn när annat bröd är slut eller söndersmulat. (Dan Lindbeck)
 27. Jordnötssmör är ett ypperligt smörgåspålägg - nyttigt, energirikt och gott. Och billigare per viktsenhet än alternativ som bredbar ost, kaviar och sånt. (Martin Nordesjö)
 28. Bra friluftsbrod: Fazers Smedhalvor, är sega så att de inte smulas sönder i ryggsäcken och håller sig också fräscha och goda minst i ett par veckor. (Claes H Nygårdh)
 - o Ett annat bröd som är tillräckligt segt för att inte smulas sönder i ryggan är 'mini-chiabata'. Jag handlar det i den lokala ICA-butiken och det håller sig i minst 1 vecka. Fungerar ypperligt som frukost- eller kvällsmålsbröd med tubost på. (Per-Arne Asp)
 - o Appropå bröd. Jag har med fullgott resultat (nåja...) gräddat atmospackade minibaguetter på en pinne över elden. Underbart till frukost i vildmarken! kanske inte så praktisk att ha med sig men en njutning! (Anders Mossing)
 - o Om man är mindre noga med det estetiska i sin frukost kan man smula hårdbröd, digestivekex etc redan innan man åker. Töms ner i en tålig påse eller en plastlåda och kan ätas med sked. Lättare att packa och mättar lika bra. Pålägggen tar man vid sidan av eller strör på. (jamo)
 29. Vill man ha färska grönsaker på turen så går det utmärkt att odla groddar under vandringen... Gott med färska sådana när man varit några dagar/veckor på fjället! (Pär-Erik Back)
 - o Det är enkelt, man behöver en burk (gärna med stor öppning). Man lägger bönorna (eller vad man nu skall grodda) i burken och sköljer dem 1-2 gånger om dagen med vatten bara. Groddar ska ju inte ligga i vatten utan bara sköljas regelbundet så de hålls lagom fuktiga. (Jag tror att om de ligger i vatten så "kvävs" de och ruttnar bara.) Burken skall förvaras mörkt, så hatten är ingen bra ide. Längst ner i ryggsäcken går utmärkt:-) Vill man ha kontinuerlig tillgång så bör man nog ha två eller fler burkar så man får lite överlapp mellan satserna (eftersom det tar väl 3-4 dar innan de flesta typer av groddar blivit ätbara). (Peter Nermander)
 30. mitt tips är att köpa en massa påsar med REAL - torkad mat som slår allt. Behöver liksom inte bekymra mig om gott käk med de påsarna i säcken. sen ser jag ju alltid till att ha ett par öringar att koka till frukosten och lägga på knäckebröd... fasen vad jag längtar tills nästa tur! :-) (Andreas Larsson)
 31. Salt och peppar brukar jag ta några extra påsar på McDonald´s, dom ggr jag äter där inför en vandringstripp. Portionsförpackat och klart. (anders forsman)
 32. Oatlys färdiga pannkaksmix. (Mattis Wide)
 33. Under vandring på hösten brukar jag plocka med mig den svamp som jag ser utefter leden. Rensad och klar lägger jag den i en tygpåse som jag hänger på ramen till ryggsäcken. Det väger inte så mycket då man äter upp det samma dag. Beror ju iof sig hur mycket man finner. Ett annat tips att ta med sig, i alla fall på hösten när det inte är lika varmt, är bacon. I sina färdiga paket väger de inte mycket och tar ingen plats. Eftersom de är rökta håller det ett par dagar och smakar underbart tillsammans med svampen. Alltsammans steker jag i flytande margarin.(Yvonne svensson)
 34. Tag med färdgodis. Småkakor, godis. Jag har börjat med nötblandning, ju fler sorter desto bättre. Torkad papaya är både rik på c-vitamin, fruktsocker och anses vara bra för magen. (Filip Wessman)
 35. Två frukostar. Jag börjar med en liten snabb och tråkig: müsli direkt ur påsen, med vatten till. Så kommer jag snabbt iväg. På morgonen brukar jag ha brottom iväg nämligen. Sen tar jag andrafrukost med godis enligt paragrafen ovan, plus ölkorv efter ca 2 timmars vandring. (Filip Wessman)
 36. Flytande magarin. Det är ju redan smält! perfekt att ha i en liten flaska och hålla i stekpannan eller på mackan.(Kristian Ryhd)

Inlägg: Låt oss samla våra fjällvandringstips..!

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=28719)

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=29547)

-
37. Falafelmix finns t ex på Willys bland deras sortiment med mat från mellanöstern. Det är toppen som vandrarmat. Bra med protein! Lägg i blöt minst 60 min forma sen till "bollar" med en sked och stek hastigt i olja. Super gott till t ex Cous Cous (se tips nr: 10). Gott med något knaprigt till all "grötig" mat. (Kerstin Claesson Callahan)
- o Jag köpte min mix på Hötorgshallen. Den behövdes bara ligga och dra i 20 minuter. Gjorde en tabbouli till falafeln. Färsk persilja! Enda problemet med falafel är att det går åt ganska mycket olja. (oskar karlin)
 - ✍ Jag tror att enligt instruktionerna ska man lägga i blöt minst 30 min men om man låter den ligga längre behöver man inte steka lika länge och det är snabbare för magen (eller sina tält kompis...). Jo nog går det åt en del olja men å andra sidan är det kanske inte nåt man har med som basmat utan festar till med nån kväll. (Kerstin Claesson Callahan)


1.3 Kök

38. Använd alltid lock när du kokar upp vatten! Folk slarvar ofta hemma i köket, och det må väl vara så, men till fjälls handlar det ju om en mer akut bränsleatgång. (henrik sandström)
39. Jag ristat decilitergradering inuti mina grytor. (Peter Nermander)
40. Durkslag, man gör en hätta av myggnät med snöre runt som man kan spänna fast över grytan. (Peter Nermander)
41. Gastromax osthyvel i plast går att använda även som smörkniv och stekspade. Man kan kapa av lite av skaftet om man vill. (Peter Nermander)
42. Var miljövänlig och stressa av på fjället; använd t-sprit, dessutom helt tyst. Meta-tabletter (esbit) som reservbränsle till triangiat. mkt låg vikt. (David Larsson)
43. Tändstål till köket. Fungerar även blött. (Henrik Helenius)
44. Jag tyckte att locket till min trangia gryta vägde på tok för mycket, så jag gick till röda korsets second hand affär och köpte ett enkelt grytlock i aluminium för 2:- och bankade till kanterna så att det slöt tätt om grytan. Det var något stort innan...men nu sitter det som handen i handsken! Det bästa av allt är att det kostar lite, väger lite och så är det en sån där svart "knopp" på taket som inte blir varm så det e enkelt att ta av locket. (Andreas Mattisson)
- o Jag vet att det är jäkligt okreativt att gå in och ifrågasätta tips, men om man inte vill använda sitt lock som stekpanna räcker det väl med några lager aluminiumfolie som lock? (Martin Nordesjö)
 - ✍ Nja...jag har provat att tillvera en del lock med folie och ståltråd och lite annat. Det som man märker klart är att dessa lock inte sluter lika tätt som ett "vanligt" hur man än gör sitter det aldrig klockrent på grytan. Eller så e jag kass på att bygga egna lock. Är det nån som har en bra lösning så kunde det vara kul att se den. Dessutom blir det ganska varmt att pillra på foliet om man kokat upp en liter vatten och ska ta av locket. Sist men inte minst så väger inte mitt nya lock särskilt mycket. det är STOR skillnad mot trangias lock!! (Andreas Mattisson)
 - o Jag använde en pajform i aluminiumfolie från ICA under en treveckors vandring i somras. Det höll och fungerade utmärkt hela vägen. Sotigt blev det så klart och buckligt. Jag var rädd att det skulle blåsa bort, men lade man tamojen ovanpå så var det inga problem. Buckligheten gjorde också att det satt ganska bra på kastrullen. Det var lätt att ta om kanten på det med en upp och ned vänd tamoj och på detta sätt lyfta av det utan att bränna sig. Folien blev inte särskilt varm, risken för brända fingrar berodde mer på vattenånga eller slickande lågor från brännaren. Locket vägde 5 gram, vilket är klart mindre än min Trangia-stekpanna som väger 220 g. (Jörgen Johansson)
 - o Jag kör med en tunn rund plyfaskiva. Funkar även som skärbräda, vifta på brasan med, hålla av kokvatten.... (Per Egelberg)
45. Taflonkastrull gör att gröten lossar lätt vid diskning. (Dan Lindbeck)
46. Kuriosa: Erfarna KIMM-löpare brukar hävda att den absolut lättaste spisen består av metatabletter och ihopsamlade stenar. Vet inte om jag skulle rekommendera det dock. (håkan borg)
47. Modifierad hajkbricka En pryl som alltid finns med i ryggen är en hajkbricka. Min modell är kraftigt förminskad för att spara vikt och plats. Den är precis så stor så att köket kan ställas på den, i mitt fall ca 15x15cm. Den är tillverkad av 3 mm plywood och har ett flertal små hål för att kunna hålla ut makaroni/spagetti-vattnet. Trots sin litenhet fungerar den dessutom utmärkt som både skärbräda och 'eldviftare'. (Per-Arne Asp)
- o Lättviktstips: Tillverka hajkbrickan av den lövtunna, böjbara skärbrädan som finns på Clas Ohlson. Funkar fint. (nackdelen är att den inte funkar som snöstöd, men det är å andra sidan inte så viktigt på fjällvandring) (Martin Nordesjö)
 - o Finns ju Trangia multi-disc, som får plats i stekpannan, fungerar som durkslag och har spår så köket står stadigt på den och inte halkar av. (Peter Nermander)

Inlägg: Låt oss samla våra fjällvandringstips..!

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=28719)

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=29547)

 Det är sant men... Stora Trangiat (som jag har använde förr i tiden) väger inklusive en kaffepanna ca 1,5 kg. Så tungt kök vägrar jag nu för tiden att bära med mig på mina ensamture! Därför blev det en 'multidisk' av plywood. Numera kör jag med hemgjord Esbit-brännare, vindskydd gjort av ölburksfole och en lätt 1L alu-kastrull, totalvikt under 400 g. (Per-Arne Asp)

- o Men om du bara använder ena grytan till trangiat och multidiscen så blir det inte så tungt, och med ett 2 små hål och lite ståltråd/najtråd så kan du även fixa till grytan så du kan laga mat över öppen eld. På detta sätt sparar du ännu mer vikt. (Johan Forsberg)

48. har med mig ett litet knippe tjärstubbe (småflisor) - fixar eld överallt och känns roligare än modernt "hitta på". (Andreas Larsson)

1.4 Disk

49. Att på sommaren ha med ett par diskhandskar på fjällturen är grymt! med diskhanskarna på är det inga problem att diska i en 4 grader kall fjällbäck (Christian Löfstrand)

- o Mitt tips på den punkten är att göra det absolut enklaste: skopa upp vatten i kärlet (singularis, också det ett tips!) och gnida omkring med en svamp. Sen är det bara att stjalpa ut vattnet det på marken. Använder numera fö nostick-kärl eftersom mina pastablandningar (t ex änglahår + grönsakssoppa) tenderar att bränna i botten. (Peter Hackman)

50. Skippa allt vad disk heter tills du kommer hem så slipper du ens fundera på diskmedel, avkapade diskborstar och annat flum... Och ja, du kommer över att grytan är lite småäcklig efter några dagar (Staffan Andersson)

- o * Glaciärsediment eller fin sand från jätken = Diskmedel
- o * Gräs, tunnt ris eller mossor = Diskborste
- o om du nu tycker att en liten "hotellschampoflaska" med diskmedel (33g) och en halv kökssvamp (3g), som jag brukar ha med mig, är för mycket att bära på :) (Claes H Nygårdh)
- o Om något fett tillagats-koka upp lite vatten. (Dan Lindbeck)
- o Använder själv disksvinto, diskuddar det verkar ha många namn, (Mattias Hansson)

51. blötlägg kokkärlet. Lätt att diska på morgonen om man fyllt det med vatten över natten. (Ingemar Mellgard)

52. Häll ut överbliven mat på marken. Inte i bäcken. (Örjan Lindunger)

53. Såpa är ett mångsidigt och miljövänligt rengöringsmedel som fungerar som tvättmedel, diskmedel och tvål. Köp den lite fastare varianten som är mer koncentrerad. (Martin Nordesjö)

54. En bit av en vileda diskudd (finns på ICA) är bättre än den "vanliga" scotchbrite kudden när man har bränt vid. Jag förvarar den i en filmburk.

55. Om man tältar vid en bäck kan man diska kastruller genom att lägga en sten i dem och ställa dem i ett forsande parti i bäcken över natten. På morgonen är det diskat och klart! (Krister Valtonen)

- o Alternativt man har mindre att bära för man blivit av med kastrullen  (Martha Hultman)

56. Välj inte den grumliga utan ta den klara varianten av Nalgene-flaska till glöggen under jul/nyårsvandringen-ett halvår i vatten och upprepade diskningar för att få bort nästan hela doften. (Dan Lindbeck)

57. Ta några disk svampar (dom som är gul/vit eller gul/grön) och dra en sträng med diskmedel och ta saxen och dela varje svamp i tre bitar. Bra att ha och diska med, Repar inte och är bakteriedödande. (Andreas Olofsson)

1.5 Övrigt

58. Bra friluftstallriker är de djupa svarta engångstallrikarna man får när man köper till exempel Felix frysta soppor. Lätta och oförstörbara. (Martin Nordesjö)

- o Skippa matkåsan/tallriken och kaka ur den vanliga kåsan istället (dricka kan man göra efteråt eller ur vattenflaskan/fältflaskan. Sparar in många gram på packningsvikten! (Claes H Nygårdh)

59. En bra (nåja!) men framför allt lätt sked får du om du köper en McFlurry. Skeden tål dock inte kokande vatten utan att deformeras, så rör om i makaronerna med nåt annat. En pinne kanske... (Anders Tedeholm)

60. Eller skippa allt utom själva köket + en liten hovikbar kåsa. Åt ur Trangiat. Kåsan har du alltid i dragläge i en ficka. (Staffan Andersson)

61. "storkåsan" 8dl (att använda som tallrik) passar perfekt in i kastrullen på stora triangiat. Hela min köksutrustning rymms då i triangiat (+ t-sprit). (David Larsson)

62. Frisbee som tallrik! Inte bara bra tallrik utan även väldigt roligt att ha med på fjället! Inga träd, hus eller annat skit i vägen! Kasta långt! (oskar karlin)

- o Kul idé, påminner mig om att jag lekte med tanken på att dra med mig en liten liten drake att leka med. Går kanske inte att använda till något annat men kul tidsfördriv skulle det vara. Bra med vind brukar det ju vara i fjällen. (Peter Palágyi)

?? roligt att du sa just det. Under årets fjällvandring skulle alla ha med sig en hemlig sak. En hade frisbee, jag hade ett pussel och en annan hade just en drake! Men han tog fram

Inlägg: Låt oss samla våra fjällvandringstips..!

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=28719)

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=29547)

den när det inte var så mycket vind... men annars kan jag tänka mig att det är grymt med drake! (oskar karlin)

63. Karbinhake av lättmetall till kåsan. Fästes greppbart på ryggsäcken. (Henrik Helenius)

64. Valfri tejp för att komprimera skräp med. (Nils Magnusson)

2 Orientering

65. I kartfodralet har jag en plastbeklädd bit ståltråd (nivet, en sådan som brukar försegla plastpåsar med tex bröd). Denna plastståltråd målas i olika färger tex centimetervis, en böjbar mätsticka. (Mårten Hedborg)

66. Spraya kartan med plast för att skydda mot vatten och slitage. Finns på biltema för 59.90:-.

<http://www.biltema.se/products/product.asp?iSecId=633&iItemId=19920>

- o En produkt som är specialgjord för just papper hittar du hos Lundhags <http://www.lundhags.se/> under rubriken produktvård (Nikwax), ovanstående produkt är till för att skydda elektronik, men den kanske funkar i alla fall, vad vet jag. (Claes H Nygårdh)

67. Klipp sönder fjällkartan i A4 storlek. Scanna in. Skriv ut de delar du behöver för turen. Vik dubbelt (till A5) och plasta in. Gör hål med hålslag, drag ett snöre igenom och sätt fast en karbinhake och kompassen på samma snöre. Häng den på närmast fäste. Kartan alltid till hands. (Peter Palágyi)

68. Kompass med spegel, kul att se sig själv efter ett par dar och en ren säkerhetsdetalj. (Peter Palágyi)

69. Kartorna (ofta MÅNGA) har jag i ett sådant där plastfodral med hopvikt förslutning - NÄSTAN vattentätt. Dagens karta har jag i kartfodral för att ALLTID ha framme (utom när jag går över riktigt grova block) - inte i benficka (eftersom mina byxor oftast inte har några ben.) (Peter Hackman)

70. Kartor: Scanna in och printa ut, lämna originalet hemma. Originalet håller i oändlighet, du kan skriva hur mycket du vill på kopian, anteckningar och så. När du gått ur en karta gör du dig av med den och tar fram en ny. Du kan ha den i fickan så slipper du ha kartfodral. Eller i en plastpåse om det regnar. Kom ihåg att kopiera med överlappning så du inte går vilse när du vänder blad. Och viktigast av allt: Färgkopiering. Jag missade en sjö en gång för att ljusblått blev jätteljustgrått i svartvitt. (Filip Wessman)

3 Egenvård

3.1 Allmänt

71. Det viktigaste av allt. Träna innan vandringen tar sin start. Börja minst sex veckor före. Gå med ryggsäck, på längden och i branta backar, så blir vandringsturen på fjällen mer njutningsfull (Pertti Ruha)

72. Mitt bästa tips är att undvika fotbekymmer genom omsorgsfull fotvård morgon och kväll.

Inget förstår så mycket som trasiga fötter. Rena, torra fötter med korta raka naglar lever längre o luktar mindre. Är du osäker på fötterna, tejpa innan det gör ont. (Gunnar Djerf)

- o Daglig tvättning/översyn av fötterna enligt ovan. Tvätta även underredet för att slippa rödskavda skinkor (saltslipade insidor ifrån intorkat svett). (Örjan Lindunger)
- o Kan rekommendera Hydrokortisonsalva mot infanterield (*lumparordet för skavsår som uppstår i skrevet och mellan skinkorna, på grund av bristande hygien, svett och fukt. Inget roligt, men ganska lätt att undvika för den normale vandraren (Martin Nordesjö)*) i skrevet. (mattias n)
- o God ventilation: öppna gylfen när du går! - Kombibrallor 1: Öppna benens dragkedjor till hälften, så ökar ventilationen kring benen, med bibehållet skydd mot vegetation och väder. - Kombibrallor 2: När du "cabbar ner" dina kombibrallor, strunta i att böka med ta av dig de lösa benen, utan rulla ner dem i strumporna istället. Då är det lätt att dra upp och sätta på benen igen när man pausar. (Martin Nordesjö)
- o En sak som jag inte testat förrän denna sommar är att skipa kalsongerna helt och hållet. Jag hade med ett par badbyxor/shorts som funkade som kalsonger också. Av en slump testade jag att gå endast i byxorna, utan underplagg. Detta verkar ganska etablerat bland ultralätta vandrare, men jag hade tidigare klassat det som lite väl extremt. Som så mycket annat som rör ultralätt utrustning så kan jag bara säga "don't knock it until you've tried it". Har man problem med infanterield så borde det vara en hjälp. Och det är ju lätt att testa i 10 minuter. Gillar man det inte så..... (Jörgen Johansson)

✍ Extrem ohygien kan innebära en viss hälsofara under längre vandringar. Vill inte vara negativ men jag vet inte riktigt om detta är ngt att rekommendera. Hur många gram väger ett par lätta kalsonger? Alternativt kan man kanske raka av allt kroppshår, det väger säkert 50 g... (David Larsson)

- o Om avsaknad av kalsonger innebär sämre hygien än närvaro av kalsonger tror jag beror på såpass många olika faktorer att det är svårt att generalisera. Hit hör väl hur ofta man tvättar underlivet, hur ofta man tvättar kalsongerna, hur ofta man tvättar byxorna osv. (Jörgen Johansson)

Inlägg: Låt oss samla våra fjällvandringstips..!

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=28719)

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=29547)

-
73. Under vandringarna kan jag ibland, oftast andra, tredje dagen besväras av att axlar/höfter ömmar av trycket från ryggsockens remmar. Ett tips är att köpa ett par tvättsvampar. Väger nästan noll och kan vara jätteskönt att lägga under ryggens remmar där det känns ömt. (Yvonne Andersson)
 - o Man kan också, om det är problem med ena axelremmen, trycka dit sittunderlaget, om man har något. (Dan Lindbeck)
 74. För er med linser: köp syftningskompass med spegel. (Petra Carlén)
 75. Öronproppar är bra för sömnen om det blåser hårt, om man har hamnat bredvid en vild jokk eller om man har en vandringsskompis som snarkar. Köp såna med snören, tex på apoteket, så slipper du leta på morgonen. (Petra Carlén)
 76. Arméns hudsalva eliminerar risken för skavsår drastiskt, vi gör aldrig en vandring utan, och har aldrig skavsår. När man har nya skor lägger man på lite i förväg på skavsårsbenägna ställen. Har inte haft ett skavsår på decennier. (Per Löwdin)
 77. Tvätta håret och ta ett bad mitt på dagen under vandringen när man lika är riktigt varm istället för att göra det på kvällen när det blivit kallt. (britt gasiun)
 78. Ha med en tvättduk, det vill säga en liten tygtrasa av något slag, frotté funkar utmärkt eftersom det inte är så viktigt att den torkar. När man ska tvätta sig i fjällbäckarna är det ofta svårt att doppa hela kroppen för att få bort tvålen, både för att det är grunt och himskans kallt. Men med lappen kan man köra helkroppstvätt också i riktigt kallt vatten som bara når en till anklarna. (Johan Örnskär)
 - o Många tycker att man kan köra en och samma trasa till allt men den åsikten delar jag inte riktigt: -) Jag har tre "trasor" med mig numera: En bit wettex, är till för att torka bort vatten från "saker", t.ex. insida av tält, tältgolvet etc. Jag tror remsan jag har är ungefär en tredjedels "disktrasa". En "diskhandduk" gjord av vanligt lakanstygg, den används uteslutande till att torka disken torr (den hålls så ren som möjligt och används främst om disken inte hinner droppstorka). Den är mindre än min näsduk. En handduk av så kallat "superskinn", en sån här superabsorberande historia. Den går bra att vrida ur och går att torka sig med även när den är fuktig. Den går alltså bra att använda som en tvättduk om man ser till att främst använda den till rent vatten och kroppen. (Torkar man ur tältet med den blir den inte så fräsch) (Peter Nermander)
 - o Det är förvånadsvärt hur liten en handduk behöver vara för att ändå fungera. En trasas storlek räcker gott att torka hela kroppen med. (Martin Nordesjö)
 - o Själv använder jag en tvätthandske, inköpt på apotek i Frankrike eller Schweiz. Vet ej om sådana finns i Sverige. Jag tvålar in mig och sköljer av mig med handskens hjälp, ett ihärdigt gnidande som gör att det aldrig känns kallt (av vattnet, alltså). (Peter Hackman)
 - o Jag har rivit itu min handduk eftersom den var väl stor och tung (en sådan där TOWL av ngt högabsorberande material). Och som vanligt har jag märkt att jag ALDRIG använder handduk till att torka av kroppen efter tvagning. Däremot använder jag den till att torka fukt och skräp från tältgolvet. Nästa gång tar jag med en wettexduk istället. (Peter Hackman)
 79. Tuggummi gör munnen fräsch och kan användas som fyllning om man tappar en plomb (Pertti Ruha)
 80. Om fötterna blir kokheta under vandringen kan man vränga strumpskaften över kängskaften för att få in mer luft - skööönt (Pertti Ruha)
 81. Lite solkräm kan förvaras i en filmburk inuti en plastpåse; en hel tub behövs sällan på sommaren. . (Ingemar Mellgard)
 82. Extra små tandkrämstuber brukar finnas att köpa på apotek. . (Ingemar Mellgard)
 - o Töm ut arméns hudsalva från burken, diska noggrant och använd som tandkrämstube. Lätt att fylla på och trycka ut en lagom mängd till tandborsten. (Kristian Ryhd)
 83. Till förbandsväska: Suturkniv (böjd liten skalpell, bara bladet inget skaft) är jättebra att ta ut stickor med, säljs förmodligen på apoteket. (Mattias Järvinen)
 84. Har tidigare sett tipset att man kan skippa tvål och ta med deo istället. Kanske det bara gäller kortare turer. Om du tar med deo se till att prova den innan, jag hittade en fin liten deo men tyvärr orsakade den klåda. Tur att jag även hade tvål... (Ulf Henriksson)
 85. Tigerbalsam köps i liten & lätt burk. Våldigt skönt att ta på ömmande axlar och vader. Har man tur kan man få den inmasserad av vänlig vandringsskamrat. (Petra Carlén)
 86. Om man låter bli att blåstra bort hudens eget försvar med fettlösare, tensider, alkohol och annat mög så slipper man smörja in sig med urinämne och oljor som nån grävt upp ur marken. (Martin Nordesjö)
 87. 3V vaskas varje dag! Tvätta "verktyg, veck och vitala delar" varje dag. Med den minnesramsans kan den som lätt glömmer komma ihåg att tvätta händer, tänder, fötter, ljumsken, armhålan, framstjärten och bakstjärten. Resten kan man skita i. (Martin Nordesjö)
 88. Alkogel, finns på apoteket. Bra till att tvätta händerna efter diverse aktiviteter, rengöra skavsår och blåsor, döda bakterier i skrev, armhålur, knäveck, på axlar m.m. Har även försökt använda det som botemedel för infanterield två ggr, smärtlindrande i båda fall. Det svider till extremt mkt i några sekunder när det appliceras

Inlägg: Låt oss samla våra fjällvandringstips..!

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=28719)

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=29547)

på stället som infanterielden uppkommer. Därför är en pinne att bita i är rätt bra om man inte vill att andra ska höra ens femenima skrik. (Nils Magnusson)

89. Silvertejp som skavsårstejp (låg friktion) (Nils Magnusson)
90. Skavsårstejp bör tas av på nätter för att lufta. (Nils Magnusson)
91. Om det är under svalare årstid har jag alltid med mig en handvärmare. Varianten med kolstav. När jag ska sova så slänger jag in den i sovsäcken en stund. Kanonskönt att värma upp för fötterna innan man kryper in! Är kängorna kalla på morgonen brukar jag även värma upp dem med värmaren. (Fredrik Mauritzson)
92. Jag vet inte om det bara är min flickvän och jag som får en chock av alla naturliga, härliga dofter i fjällen men våra näsor brukar rinna som tusan. Toapapper brukar man inte heller vilja använda mer än nödvändigt. Att göra som förr i tiden och ha en tygnäsdud i fickan är därför ett tips. (Jonathan Westlund)
93. Kapa tandborsten, svälj stolheten. Den väger bara några gram mindre, men blir avsevärt kortare. Då ställer den inte till problem i påsen med smågrejor. Och den påsen kan du sen packa på fler olika sätt = mer kontroll för dig. (Filip Wessman)
94. Body Shops shaving cream. Funkar i minusgrader tillskilnad från gilette. Naturligtvis bara raka sig på kvällen innan söndags. Ger en riktigt härlig känsla att raka och tvaga sig var tredje dag. (Kristian Ryhd)
95. Våtservetter att tvätta fötter/ljumskar med i tältet innan man går till sängs. (Kristian Ryhd)
96. Köp en tvål och karva bort allt som inte får plats i en filmburk. Räcker i veckor. tvålar inte ner packningen. (Kristian Ryhd)

3.2 Psyke

97. Tjura inte. Det är lätt att tänka ibland t ex "nej jag orkar inte stanna och ta av mig jackan" och så går man och blir sjöblot av svett istället för att njuta. Skynda långsamt är ju bäst. (henrik sandström)
98. Ibland är det dåligt väder, ibland har man tid över på kvällen. Bra att ha med sig då är utrivna (så slipper du hela tidningen) korsord, tärningar så man kan spela ex yatzy, kortlek till alla möjliga spel och någon bra bok. (Måns Lennermo)
99. Efter att ha tröttnat på att läsa baksidan av fjällkartan har jag nu med en pocketbok, ska du vara ute länge vill du att den ska räcka längre.
100. Mitt tips är att ta med en bok på ett annat språk än svenska, för mig räcker en bok på engelska nästan dubbelt så länge. (Ulf Henriksson)
101. Bra läsning har föreslagits tidigare och jag skulle vilja slå ett slag för världens mest lästa bok, bibeln. En fantastisk bok som för många ännu är oupptäckt. Bibeln är alltid bra att läsa men jag skulle säga att en fjällvandring ute i det fria är ett perfekt tillfälle att nosa närmare på den. Kanske har du läst i den tidigare, kanske är blir det första gången, oavsett vilket är bibeln en bok för dig. Ta tillfället på nästa vandring, upptäck världens mest lästa och uppskattade bok! (Carl Olofsson)
 - o För den som tror på en gud borde det väl verkligen vara att gå över ån efter vatten att läsa om honom i en bok när man befinner sig på vandring i fjällen? Ungefär som att lyssna på sin MP3-spelare när man står längst fram på en konsert (Martin Nordesjö)
 - o Det viktigaste argumentet för just bibeln är väl att den oftast är tryckt på jättetunnt papper med väldigt små bokstäver. (Peter Nermander)
 - o Om inte Bibeln lockar som läsning så är nån pjäs av Shakespeare (på originalspråk) ett bra alternativ om man vill ha en text som räcker länge i förhållande till antal tecken. (Kerstin Claesson Callahan)
102. En Mp3-spelare kan man få för kanske 50 gram. I den kan man ha ett par ljudböcker. Särskilt om man gillar svenska deckare - som ju ofta är tunna och skrivna på luftiga sidor - lär man få plats med fler på samma spelare. Väljer man rätt spelare får man dessutom en radio. Men för mig är som sagt inte böcker aktuella att släpa med, oavsett vikt. Om jag ensamvandrade (eller "självvandrade" som det borde heta med dagens språkbruk) i 14 dagar kanske jag skulle känna behov av att läsa lite. (Martin Nordesjö)
 - o Det var inte dumt alls att lägga sig att lyssna på en CD-bok när man krupit ner i sovsäcken. Visserligen kan det vara skönt att lyssna på ljuden runtomkring utanför tältet men när man ska sova kan det bli lite störande rent ut sagt upplever jag. Då jag har radio på MP3 spelaren så har jag givetvis skippat min mini-radio. (Peter Palágyi)
 - o Om man dessutom har hörlurar av propptyp kan man ju sova med propparna i öronen även utan musik, om man sover bredvid en brusande jock eller så. Om man känner för det kan man ju till och med spela in vandringsdagbok också! Så en Mp3-spelare är flerfunkis värre! (Martin Nordesjö)
 - o Jag har provat att prata in dagbok på MP3, det funkade hyfsat, tog ett tag att redigera ihop till dagsavsnitt och att få bort alla "eeeeeeeeeeeeee" och "hur var det nu.....", "vad hette den.....", långa pauser, mm. Ta gärna och lyssna på den på <http://fjallen.nygardh.net/sarek05/>. (Claes H Nygårdh)

Inlägg: Låt oss samla våra fjällvandringstips..!

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=28719)

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=29547)

-
103. Bland amerikanska UL:are är det vanligt att ha med sig en pocketbok och sen riva ur kapiteln efter att man läst dem och lämna dem nästan på vägen så någon annan som går samma sträcka kan läsa boken utan att behöva ha den med sig. (Det funkade kanske lite dåligt på fjället, men för låglandsleder som passerar många vindskydd kan det nog vara en bra grej.) (Peter Nermander)
 104. Är man flera som vandrar kan det vara smart att ta med en bok med flera noveller/fristående historier i så kan man riva av varje del så alla får var sin story, istället för flera hela böcker. (oskar karlin)
 105. Trevligt vandringssällskap - vilket inte nog kan understrykas. En person som blir grinig för lite regn eller mygg och annat härligt som hör fjällen till kan förstöra hela vandringen... (Andreas Larsson)
 - o Bra sätt (förutom friluftsrutin eller ett allmänt vettigt humör) är att se till att blodsockret är lagom högt (kraftkakor och jägarsnus är som sagt bra), att folk är torra och varma, och vet var man är och vart man ska. (Martin Nordesjö)

3.3 Myggmedel

106. Bästa myggmedlet: före midsommar eller sista veckan i augusti och framåt.... (Claes H Nygårdh)
107. Tandkräm - fantastiskt botemedel mot kliande myggbett (Peter Palágyi)
108. Myggmedel; lokalbedövningssalva (Zon och likn) lindrar kliande bett (Pertti Ruha)
 - o Även bedövningssalvor av typ xylocain funkade bra för att lindra klåda. Har också hört att vissa allergimedier som clarityn ska mildra. (Claes H Nygårdh)
 - ☞ Om man äter Clarityn så blir myggbetten små och kliar nästan inte alls. (Petra Carlén)
 - o För ett mindre men mer polyvalent medicinförråd: Smärtstillande/febernedsättande tablett med acetylsalicylsyra (ex Magnecyl, Bamyl, Albyl, Aspirin) kan förutom att ätas också krossas, blötas upp och smörjas in på huden för utvärtes smärtstillning. (Martin Nordesjö)
109. En mygghuva är en billig investering som väger lite. Fungerar bäst över en hatt med brätte runt om, nedstoppad ordentligt i kragen. Tillsammans med tätvävda långa plagg, sockor och vantar har du sinnesfrid utan kladdiga smörjor som luktar illa. Man kan t.o.m. dricka direkt genom huvan utan att ta av den. Om du sover under bar himmel eller under tarp är den suverän. (Jarl M)
110. Jag rekommenderar för det första att man har en myggluva att dra över kepsen, så man slipper ha myggmedel i ansiktet. För det andra rekommenderar jag myggmedel som är i form av stick eller roll-on (MyggA t.ex. finns både som roll-on i tung glasflaska samt som stick i lättare plastförpackning), så man slipper bli kladdig om händerna när man tar på sig myggmedel. Inte alltid man kan tvätta händerna när man vill, och att äta mackor med händer kladdiga av djungelolja är inte jättesmakligt. (Jonathan Westlund)

4 Läger

111. En tillskuren tjock sittlapp av cellplast är bra att ha överst i rygsäcken, att använda vid raster och lägerliv, och som dämpning inuti rygsäcken närmast ryggen. (Ingemar Mellgard)
112. För låglandsvandraren (och alla andra som sover i vindskydd i trä model "blåbärsplöckaren"): Ta med småspik. Du hamrar upp dem där du vill ha dem och låter dem sitta när du går så kan de glädja andra. Har du med dig tarp är det lätt att hänga upp tarpen inne i vindskyddet så slipper du myggen och får det lite varmare. (Filip Wessman)

4.1 Sova

113. Om man sätter sig på kompressionspåsen till sovsäcken (med sovsäcken i) är det lätt att få den jämnt komprimerad. (Martin Nordesjö)
 - o Förresten går det bra att sitta på även en vattentät rullförslutningsbar pocksäck när man pressar ut luften ur den. Alternativt sitta med knäna på den och rulla ihop säcken. (Dan Lindbeck)
114. En ihopvikt fleecetröja är en bra huvudkudde.
 - o Om man inte är viktfanatiker kan man ta med ett örngott och fylla det med diverse kläder och vips har man en kudde. (Jonas Utterström)
 - o ...och om man inte orkar släpa på ett örngott så kan man använda påsen till sovsäcken (Ola Hendberg)
 - o Om man inte är viktfanatiker kan man ta med ett örngott och fylla det med diverse kläder och vips har man en kudde. (Nils Nordstrand)
 - o Om man inte vill bli stypt i somnen av kompressionsremmarna kan t.ex. en t-skirt eller en polotroja fungera bra som örngott, Hurvida eventuell svettlukt paverkar somnen lamnar jag osagt. Funkar för mig iaf! (Nils Nordstrand)
115. Extra tjockt (vinter) liggunderlag från globetrotter.de istället för att släpa omkring på två st. (David Larsson)

Inlägg: Låt oss samla våra fjällvandringstips..!

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=28719)

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=29547)

-
116. Om man använder Thermarest eller liknande uppblåsbara liggunderlag kan det vara bra att ta med en liten sittlapp att använda utomhus så slipper man få punka på liggunderlaget. (Ola Eriksson)
 117. Sug ut luften ur Thermarest-underlaget med några redigt djupa andetag så blir det riktigt tunnt i packningen. (britt gasiun)
 118. Är man frusen om fötterna så är skönt att ha med sig sovsäcksstrumpor... att bara användas när man sover. (Pertti Ruha)
 119. Kisseflaska. Ibland när man redan kommit till ro i tältet så kan det (ofta) trycka på. Regnar det spik kan det vara skönt att kunna lätta på trycket inne i kupén. (Ulf Andersson)
 - o Använd bakre ventilationsöppning på tunneltält, funkar bra på Helsports tunneltält. (OBS ej på campingplats) (David Larsson)
 120. om man saknar väckarklocka på fjället men behöver stiga upp tidigt så dricker man en kåsa vatten innan man lägger sig... sen sköter naturbehoven väckningen (Pertti Ruha)
 121. En jacka över ansiktet skapar en mikro-tält som håller kylan borta när natten är riktigt kall (Pertti Ruha)
 122. Några dussin små droppar SILNET silikon (eller motsvarande) på ovansida och undersida av Therm-A-Rest självupplåsande madrasser gör att det ligger still på tältbotten eller på en ground sheet även om det lutar lite, och chansen är mindre att du hamnar bredvid med sovsäcken. Särskilt bra tips för "ormsovare". (Jarl M)
 123. Jag brukar packa upp sovsäck (och liggunderlag om det är självupplåsande) direkt efter att jag har rest tältet. Då hinner sovsäcken återta sin luftvolym och kommer att isolera bättre. (Martin Nordesjö)
 124. Det blir ju ganska hög ljudnivå i ett tält redan vid måttlig vind. Jag har alltid med mig öronproppar som jag sover med. Funkar även bra på tågresan och mot snarkande tält-/stugkamrater. (Rickard Ehleskog)
 125. Pissflaska för vintertältning. (Mattis Wide)

4.2 Tält

126. Jag brukar använda en trasa, ett sånt där "fusksämskinn", att torka av tältet med (om det är blött vill säga) innan jag packar ihop det så att jag ska slippa bära på allt för mycket vatten i onödan. (Claes H Nygårdh)
127. Gör en kamin av ett större värmeljus och flata stenar och ha i absiden under natten, ger flera grader varmare än utan + att det minskar kondens. (britt gasiun)
128. Packa ned själva tältet för sej nere i säcken och stänger och pinnar för sej.lättare att rymma mer då. (britt gasiun)
129. Packa tältet i kompressionspåse så är det lättare att få ner det i ryggan. (Eventuella bågar packas stående i ryggan) (Martin Nordesjö)
130. Fäst lilla tältspikspåsen vid ena markfästet i tältets fotände och packa tältet så att denna del ligger överst i påsen. Då är det lätt att vid stark vind hitta fotänden, dra ut nån decimeter av tältet ur påsen, fästa fotänden lovt med två spikar i marken och sedan resa resten av tältet som vanligt utan att det riskerar blåsa iväg. Även om det inte blåser ger detta en enklare och snabbare tältresning. (Martin Nordesjö)
131. Se alltid till att torka rent tältet innan du packar ner det. Det är oftast klart bökigare att göra när man är hemma igen, i alla fall om man bor i lägenhet. (Martin Nordesjö)
132. Strunta i att ta med innertältet vår och höst när det är varken mygg eller yrsnö. Sov på en bit plast eller presenning. Det spar en del vikt, och blir rymligare i tältet. En nackdel är att man lättare kommer åt kondensen på tältduken (Robert Fredriksson)
133. Det är smart att förvara sina kläder mitt i innertältet istället för att de runt kanterna - man slipper kondensfukt på det sättet (Pertti Ruha)
134. Frestas inte att använda alltför töremättad ved i en tältkåta - det blir svart och kladdigt. (Dan Lindbeck)
135. Vid isättning av markpinnar har jag sedan några år tillbaka använt en liten träplatta (plywood), i handflatan för att spara skinnets i "kontorshänderna". Plattan är 6-7 cm i diameter och är försedd med en snodd att fästa runt handleden så jag inte ska tappa den så lätt. (Bertil Disman)
136. C.a 10-15 cm långa slingor mellan tältpinne och tält är bra om pinnarna behöver säkras med sten vid stark vind. (Dan Lindbeck)
137. Tips för att få tältkåtan symmetrisk och därmed mer vindtålig, istället för att sätta en pinne klockan 6, en på klockan 12, en på klockan 3 osv: ta t.ex en vaxduk 40X40 cm, gör ett hål i mitten och märk ut vinklarna för hur pinnarna ska sitta relativt mittpunkten. Ta ett mätsnöre med radien utsatt, gör en ögla i ena änden. Tryck ner en pinne i mitten av vaxduken, där mittstången ska vara, trä snörets ögla över pinnen och låt snöret löpa längs markeringarna på vaxduken när radien mäts upp och pinnarna trycks ned efterhand. Gör markeringarna tydliga så de syns tydligt även i pannlampans ljus. Annan variant. Istället för vaxduk ha två snören. Ett som anger kåtans optimala radie och ett som anger avståndet mellan pinnarna. Börja med att sätta ner en pinne med korrekt radie relativt mittpunkten, ta andra snöret och mät upp avståndet till nästa pinne, samtidigt som snöret som mäter radien ger rätt avstånd till mittpinnen osv varvet runt. (Dan Lindbeck)
138. Tälta där det blåser mycket så håller man myggen borta. (Andreas Olofsson)

Inlägg: Låt oss samla våra fjällvandringstips..!

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=28719)

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=29547)

-
139. Många nybörjare gör misstaget att stänga till ventiler och dörröppningar på tältet. Gör man det blir det visserligen något varmare på kvällen, men all instängd fukt kommer att ge den där råa morgonen som vi alla avskyr. Låt luften blåsa genom tältet genom att bara ha myggnätet som dörr till innertältet, och ställ alltid tältet i vindriktningen. (Martin Nordesjö)
140. Om du tältar när det är tjäle men inte mycket snö, använd ett par kraftiga stålspikar som pinnar. När de ska lossas knackar man bara till dem först, så går de bra att dra loss. (Dan Lindbeck)
141. Ett självklart tips men jag slutar aldrig förvånas över hur många som krånglar till det och gör fel; gör rätt när du sätter upp ditt tunneltält! Med detta menar jag dels att man för in bågarna med tältet liggande och sedan resar det när bågarna är ordentligt spända (se t.ex. bruksanvisningarna till Hillebergs tunneltält, finns som pdf på hillberg.se), dels att man spänner tältet ordentligt. Jag har sett många som reser tunneltält genom att föra in bågarna med tältet upprätt istället för liggande på marken. Detta tycker jag verkar väldigt krångligt och svårt att lyckas med i kraftig blåst. Många verkar också rädsla för att spänna tältet; många tält står med för lite spänning. Jag antar att det bottnar i en rädsla för att ha sönder sitt tält, men det är just den risken man tar om det börjar blåsa och tältet inte är spänt ordentligt. En relevant tråd här är: http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=30490 (Jonathan Westlund)

4.3 Belysning

142. Pannlampa, modell petzl är fint i mörkret, tar numer även med en extra mindre lampa Maglite solitaire. (Tappade min pannlampa en gång då jag i mörkret för stunden hade den släckt, lättade på klädseln, tog av kepsen...när jag sedan sedan skulle tända lampan fanns den förstås inte kvar. Hade ingen extra liten lampa den gången, men en kompis lånade mig en som tur var och jag kunde gå tillbaka och hitta min egen.) (Mattias Järvinen)

5 Vandring

5.1 Bära

143. Sätt bärremmar på kompressionssäcken till sovsäcken och vips så har man en UL-dagsrygga
- o Gunnar Johnsson skrev artikeln "Mini-rygga till fjällfisket" i Flugfiske i Norden nr 3, 2004, sidan 22 (Mattias Järvinen)
144. Stor sopsäck av plast sätts i innersäcken. Packa allt i den så kan det regna bäst det vill. Försluter du påsen väl så kan du tom använda ryggen som flythjälpmedel. Packas sovsäcken separat så ta en plastpåse runt den också. (Henrik Helenius)
- o Latrinsäck (svart plast) är ännu bättre pga av starkare plast och bättre anpassad storlek. (Ingemar Mellgard)
 - o Framförallt är det bra att vattensäkra sina kläder om man skulle drutta i vid vad. Jag kör dock med Tatonkas vattentäta påsar då det är mer rivstarkt men ändå inte lika tungt och dyrt som t.ex. Ortlieb. (Jonas Utterström)
 - o Jag brukar klämma ihop säcken med en påsklämma modell stor. Vattentätt, enkelt att öppna och försluta. När man öppnar den fäster man den om hörnet på sopsäcken så kommer den inte bort. (Niclas Hedin)
 - o Min variant är TVÅ större plastpåsar för sådant som behöver hållas torrt. Det är lättare att stoppa ned två mindre påsar i ryggsäcken, än en stor, speciellt som jag har för vana att packa inne i tältet. (Peter Hackman)
 - o Ett ryggsäcksregnskydd är mycket värt. Skönt slippa ta in en blöt ryggsäck i tältet. Jag kan även rekommendera att packa ombyteskläder, sovsäck och annat i en ihopknuten sopsäck eller en vattentät packpåse. Skulle man plumsa vid ett vad känns det tryggt att veta att man i alla fall har ett torrt & varmt ombyte att kunna byta till, samt en torr & varm sovsäck att kunna krypa ner i (extra viktigt om man har dunsovsäck!). (Jonathan Westlund)
145. Brukar klippa ett 15mm liggunderlag till 1m längd och göra det lite smalare. Det passar då i min packpåse, stoppas in och sen får det ligga och spänna ut packpåsen, sedan i med sovsäcken, sedan tarp, alla sovgrejer på ett ställe och i rätt ordning när nattläggret ska upp. Denna packpåse under ryggen. Ovanpå ryggen en annan packpåse (Fjällräven, med bärremmar) I denna alla köksgrejer + mat för dagen och regnkläder + nån varm tröja. Det systemet funkar väldigt bra för mig. Jag kan dumpa stora ryggen när som helst och bara ta den lilla med samt göra mindre utvik under dagen men ändå ha allt väsentligt med. (Mattias Järvinen)
146. Väg alla dina prylar. Gör sedan en bedömning om du kan ersätta respektive pryl med en annan lättare pryl. Överväg också om du verkligen behöver prylen. (Ulf Andersson)
147. Se över din utrustning och klipp/skär bort alla remmar som du inte har användning för. Använder du inte isyx behövs din dessa fästen. Många gram att spara. (Ulf Andersson)

Inlägg: Låt oss samla våra fjällvandringstips..!

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=28719)

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=29547)

-
148. Minska antalet kläder. Ta med dig färre plagg och tvätta/skölj under resans gång. Titta på dina plagg och försök hitta kombinationer. T ex istället för kalsonger och short kan man köra med löparshort med innerbyxa. Då får du både kalsong och (bad)shorts. (Ulf Andersson)
 149. max vikt för nybörjare - 15kg för kvinnor och 20 kg för män. Annars är det för jobbigt. Mer erfarna och vältränade klarar nog av att känka med 1/3 av sin kroppsvikt på ryggen en vecka? (Pertti Ruha)
 150. Man ska frysa lite lätt innan vandringen startar, då blir man lagom varm under arbetet. Tänk på att ryggpåsen också är ett "plagg". Inuiterna har ett talesätt, om du är ute vintertid - "den som svettas kommer att dö" (Pertti Ruha)
 151. Ha inte ditt tvådelade flug/haspelspö fastspänt vertikalt på ryggpåsen under vandring genom fjällbjörkskog-knak. (Dan Lindbeck)
 - o Kan instämma i detta med att spänna fast spö, (skaffa ett plaströr till spöna om de ska spännas fast. Finns billiga att hitta, Al-rören är i regel lite tunga men bra vid biltransporter.) (Mattias Järvinen)
 152. Ett par resårnören är bra att spänna fast ryggens regnskydd med i vinden. (Dan Lindbeck)
 153. Ryggens isyxfästen är ofta bra för fiskespö. (Dan Lindbeck)
 154. Bära tungt. Jag kom över ett av dessa "syntetiska fårskinn" som används inom vården för att motverka trycksår på hämlarna hos patienter som ligger länge. In i tvättmaskinen, sydde på kardborrband som passar bredden på Alaskan, -easy on, easy off... Ger en markant tryckminskning och "gosighetsfaktor" över axlarna när man bär riktigt tungt! Jag har inte testat dessa sommardag ännu så jag vet inte om det blir för varmt men det blir säkert tillfälle till det. (Niklas Bjurén)
 155. Har man med sig en kompis så kan man byta ryggpåse med varandra så får man inte lika ont. (skor brukar vara svårare). (Andreas Olofsson)
 156. Om det inte redan finns på ryggpåsen kan man sy på remmar på avbärarbältet för att fästa små väskor i. Bra för saker man lätt vill komma åt, t.ex kniv, kamera, kompass, kikare m.m. (Nils Magnusson)

5.1.1 Stavar/Stavgång

157. På faderns förslag, så provde jag i år att använda ett 1800 mm långt kvastskäft som vandringsstav. Perfekt! 20 spänn, lätt och man kan lägga mycket vikt på den vid vandring. Rekommenderas! (Även om en och annan same skrattade gott...) (Håkan Karlsson)
 - o Inför Sarektrippen i juli köpte jag ett kvastskäft för 20 (eller var det 40?) kr på ÖB. Denna kom dock inte till användning då jag och min tjej till slut fick tag på det vi sökte, dvs bambustavar. 6st (i bunt) 2m långa inhandlades för 60 kr (har jag för mig, ingen större kostnad i alla fall). Stavarna sågades sedan av till behändig längd. Jag trodde de skulle splittras mer nedtill, men de höll förvånansvärt bra. (Anders Hansson)
 - o Gjorde min stav av En. Helt perfekt. (Kristen Kristensson)
 - o Jag använder min knappt 2 meter långa björkstav som har en metallsko längst nere. Den gjorde min morfar till sin sarektur 1945 och den funkar lika bra ännu. En gång skratta min vän ut mig när vi skulle gå igenom sarek och jag hade den med mig. Själv hade han korta teleskopstavar. Dock så fick han ryggskott och plötsligt var min långa stav guld värd. Jag vet att den väger onödigt mycket men det är skönt att den är så stabil. (Johan Brask)
158. Ska du ta dig igenom ett område där terrängen bara består av stora block så man får småklättra sig fram, är en halvmeter lång "vandrapåk" bra att ha. (Dan Lindbeck)

5.1.2 UL, Att spara vikt

159. För gramjägare så kan man tänka sig att borra hål i tandborste etc. Reducerar väl några gram i alla fall. (håkan borg)
 - o Kapade tandborstar har länge varit synonymt med att spara vikt på vandringar. Jag har själv i många år försökt vara viktmedveten på detta sätt. När jag kom i kontakt med den ultralätta tekniken insåg jag vilket tankefel jag gjort mig skyldig till. Kapa tandborstskäft, klippa kartkanter och dylikt minskade knappast min packningsvikt med mer än några hekton. De stora bovorna är istället det som väger tyngst. Man tänker inte på att det tyngsta man har på ryggen ofta är ryggpåsen. De andra tungvikterna är sovsystem, skydd och matlagning. Det är här man sparar kilon och inte gram. (Jörgen Johansson)
 - o Jag håller med, men de minskade hektona är ändå minskade hekton. De kostar mig inte så mycket och jag kan ju inte alltid köpa det lättaste. Gramjakten är delvis en annan process än att köpa det lättaste. (Magnus Wiklund)
 - o Men grejen är att det kostar så lite att göra. Ska jag få tag på en lättare sovsäck så måste jag köpa en dyr dunsäck för kanske 1500 spänn. Om man kan spara några hekto på att kapa handtaget på tandborsten så kostar det mig avsevärt mycket mindre än en dunsäck. (Peter Nermander)

Inlägg: Låt oss samla våra fjällvandringstips..!

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=28719)

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=29547)

-
160. Man ska inte ha med sig annat än det som är absolut nödvändigt. Och dessa saker skall gärna gå att använda till flera ändamål. (Jörgen Johansson)
161. Småprylar har en tendens att ackumuleras och så småningom väga väldigt mycket sammantaget. Och eftersom jag gillar prylar så har jag suttit fast även i detta trask. Men den största viktbesparingen gör man inte genom lätta grejor utan genom att lämna så mycket som möjligt hemma. Alla prylar är naturligtvis trevliga och användbara, men man får alltid betala för dem genom att man måste bära dem. Oavsett hur fantastiska bärsystem man har så är det som någon har sagt: Gravity always wins. (Jörgen Johansson)
162. Enklaste och billigaste sättet att få lätta grejor är att sy själv. Man kanaliserar då även sin prylhysteri på ett bra sätt och får en hobby som sträcker sig längre än själva vandringarna. På detta sätt har jag reducerat min baspackning (utan mat) från ungefär 18 kilo till 8 kilo. (Jörgen Johansson)
- Och sy en ny rygsäck är nog inget som gemene man ger sig på i första taget. Det kräver ju t.ex. att man har tillgång till en symaskin, man måste köpa material (och där blir det spill) och sen får man ju inte ha tummen mitt i handen när det gäller symaskinen. Trådspänning, val av rätt söm etc är inget man lär sig utan att ha sytt en del. (Peter Nermander)
 - Att sy en rygsäck var lättare än jag trodde, men erfarenheten visar att de flesta varken kan eller vill sy sina egna grejor. Men idag finns det mycket ultralätta prylar att köpa också. Go Lite rygsäckar tex. De som gjort prisjämförelser finner att de ultralätta grejorna nästan genomgående är billigare än standardsortimentet. Detta verkar helt enkelt bero på att de är extremt förenklade. Därför blir de billigare att tillverka. Men jag tror också att marginalerna är sämre, eftersom det är svårt att sälja okomplicerade produkter till ett högt pris. (Jörgen Johansson)
163. Ju mindre min utrustning är desto lättare kan jag få ner dem i en mindre rygsäck. Som förhoppningsvis är lättare än en större. Vikt, hållfastighet, robusthet och pris är avvägningar. Ett tungt tält och en tung rygsäck kan kosta mig 3 kilo extra på ryggen. Med en lättare rygsäck gör jag kanske en mer ansträngande tur. Det är inte säkert att naturupplevelsen är bättre. Är gramjakten ett nollsummespel rentutav? (Magnus Wiklund)
164. Här kommer lite drastisk spansk pack-filosofi för den som inte vill släpa på onödiga prylar: Dela in packlistan i tre grupper: 1: Det allra nödvändigaste ("Lo imprescindible"), dvs det du brukar ha på dig samt i fickorna. 2: Det "nödvändiga" ("Lo necesario") som ska packas i säcken. 3: Det vi vill ha med oss utöver det nödvändiga (Lo que querríamos llevar"). Stryk nu samtliga prylar ur grupp 3 och ca hälften ur grupp 2, så har vi förmodligen en packning som är en bra balans mellan låg vikt och nödvändiga prylar. (Mats Lindholm)
165. Låt det inte gå troll i UL-tänkandet, dvs. låt inte UL bli ett självändamål. Lätt är bra, men glöm inte att en UL-fanatiker t.ex kommer aldrig att njuta av egenfångad egenlagad fisk i en egen tältkåta med varm skön torr luft. Tänk inte bara "less is more", utan gör avvägningen om kanske kameran, kikaren, fiskegrejorna etc kanske trots allt ger dig högre nytta i packningen, än den onyttiga de bidrar med i form av vikt. (Dan Lindbeck)
166. Spar vikt (metoder för detta, se ovan) för att kunna ta med mer och godare mat! 300 gram lättare jacka betyder ett paket grädde som kan förgylla vilken måltid som helst! (Martin Nordesjö)
167. För alla hermeneutiska UL fantaster som har andra intressen (fotografering, fiske osv) än att bara vandra så lätt på fjället som möjligt kan jag rekommendera att köpa en TYNGRE (<2 kg)rygsäck med ett bättre bärsystem. Viktmässigt blir det tyngre men upplevelsemässigt blir det lättare. Jag har nu testat ett antal varianter och kommit fram till detta efter att ha letat efter en lätt rygsäck men omvärderat det valet. Bärsystemen är generellt inte speciellt bra på de lättare rygsäckarna och om man skall bära över 15 kg så finns det bättre alternativ. (Michael Eriksson)
- Jo, det har jag också märkt att det är vettigt. Den säcken som jag hittade på Rusta (som de tyvärr inte säljer längre, efterföljaren saknar helt "ram" inuti) tycker jag har nästintill lika bra bärsystem som min Alaska. (Peter Nermander)

5.2 Vadning

168. Renstigar brukar leda till bra övergångar (Pertti Ruha)
169. Gör markeringar på vandringsstaven för hur höga kängorna är. Praktiskt när man ska vada. För min del så sparade jag lite av barken i två band när jag täljde till den: ett band som markerar övre gränsen för de lägre Meindlkängorna och ett som markerar de högre Lundhagskängorna). (Johan Örnskär)
170. Har två snören i lagom längd med mig, knyter fast regnbyxorna runt kängskaftet. Fungerar alldeles utmärkt. (Jakob Gawlik)
171. Mer avancerad variant, två systembolagspåsar, 4 kardborreband i lagom längd. Går bra med den sorten som man samlar ihop sladdar med. Klipp av botten i påsarna. Stoppa kängan i påsen så att bottenkanten täcker lite av ovasidan av kängan. Kläm ovanför vaden samt vid kängskaftet. (Jakob Gawlik)
- Funkar det att spänna snöre/kardborreband etc runt vader och kängor vid vad? Jag har läst att många gör så, men har inte fått tillfälle att prova själv. Hur tätt blir det? Jag tycker det borde läcka in vatten ganska fort, men det kanske funkar bättre än jag tror? (Henrik Sandström)
 - Man får ganska mycket luft i byxorna, luftrycket hjälper till att hålla vattnet ute. Mina regnbyxor har resår vid foten och knäppning och det räcker i allmänhet. (Peter Hackman)

Inlägg: Låt oss samla våra fjällvandringstips..!

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=28719)

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=29547)

172. Jag tycker coverboots är bra. Drar man dem över kängorna håller de sig garanterat torra. Om det är fint väder och man vandrar i sina lägerskor (i mitt fall ett par joggingskor, men min flickvän har sandaler) funkar coverbootsen lika bra över dem, så länge vadet är grunt (dvs ej över coverbootsens höjd). Coverboots kan man också ha nytta av vid lägret; när man diskar, tvättar av sig, hämtar vatten osv. En uppsättning coverboots för två personer räcker gott; stoppa i lagom tunga stener och kasta tillbaka till personen som väntar på andra sidan jokken bara.

Slutligen, vid djupa vad då coverbootsen inte räcker till: mitt tips är då att dra på sig regnbyxorna och dra åt dem tight över kängorna. Dra sedan coverbootsen utanpå kängorna & regnbyxorna, och dra åt coverboots-snörena ordentligt (komplettera gärna med ytterliggare remmar om det är långt & djupt vad). Poängen är då att så länge det är grunt så skyddar coverbootsen helt. Blir det djupare, så vattnet når över coverbootsen, kommer det komma in lite i dessa. Detta går dock relativt sakta om man spänt remmar & snören ordentligt. Dessutom rinner vattnet utanpå regnbyxbenen, vidare utanpå kängorna och ner i coverbootsen. Man får faktiskt vara ute på djupt vatten en relativt lång stund innan coverbootsen är så pass fyllda med vatten att det räcker upp över kängskaften. Då har man ju dessutom spänt regnbyxbenen hårt utanpå kängorna, så särskilt blött i kängorna blir det ändå inte i första taget.

På det här viset kan man klara relativt långa & djupa vad utan att bli blöt. Skulle vadet vara mer krävande än att den här metoden inte skulle funka skulle jag nog ändå avstå från vadet helt och hållet, då det i så fall verkar för vanskligt för min smak.

Nackdelarna är att coverbootsen väger en del, samt att de ger sämre grepp än kängornas sulor. Vid de relativt få vad som jag gjort tycker jag dock att fördelarna med coverboots vida övervägt nackdelarna. (Jonathan Westlund)

- o Vill utfärda en varning för att stoppa stenar i coverboots och kasta dem över jokken så att nästa person ska kunna ta sig över. Jag gjorde så då jag hade premiärvadat med mina, och det slutade med att de landade på en sten. Sten mot sten med galon emellan lika med hål i galonet... (Daniel Hautakoski)
- o Själv skulle jag numera inte kunna tänka mig att vandra utan att ha mina CoverBoots (knähöga) med mig, går utmärkt att förstärka med regnbyxorna så att man klara vad ända upp till grenen utan att bli våt. Kolla min Recension: <http://www.utsidan.se/recensioner/visa.asp?ID=1870>

173. Jag vandrar med två stavar av teleskoptyp. Vid vad i knädjupt, starkt strömmande vatten känner jag mig litet osäker med en stav i vardera handen. Då fäster jag ihop stavarna med två spännremmar, och får på så sätt en betydligt stadigare stav. Givetvis är båda stavarna förlängda maximalt. (Bertil Disman)

174. Damasker i kombination med snören fixar de flesta vadställen. (Andreas Larsson)

5.3 Teknik

175. När man går i långa branta uppförslut är bästa metoden att gå riiiiiktigt riiiiiktigt sakta som en gammal gubbe på ålderdomshemmet, med kort steglängd och samma rytm hela tiden.

Jag gör det alltid, och pilar alltid förbi folk som rusar-vilar-rusar-vilar. Dessutom hinner man planera sina steg och skaderisken minskar samtidigt som man orkar mer. (Martin Nordesjö)

176. Blockterräng; sätt fötterna i samma höjd så sparar du energi (Pertti Ruha)

177. Jag rekommenderar att vid varje rast lägga ut liggunderlaget och ligga och mysa i en skön sluttning samtidigt som man smäller i sig ett par muslibars. Min erfarenhet är att det blir lite väl långa raster på typ 10-15 minuter men de gö inget. (Michael Eriksson)

- o Att ha madrassen lätt tillgänglig är väsentligt för mig som gymnastiserar (McKenzie) sådär varnann timme. (Peter Hackman)

178. Reglera kroppstemperaturen under vandring; - Liten halsduk, tas av i uppförsbacke, sätts på i nedförsbacke (även tunn huvudbonad som används på detta sätt). - Skjorta kan knäppas upp och ihop beroende på ansträngning. - Använd blixtlåsen i dina fina kläder (blixtlås under armen kan reglera värmen/fukten lika bra som goretex-materialet självt), blixtlåsen i sidan på shöllerbyxorna. På enklare byxor går det utmärkt att reglera vämen med jylfen. - Öppna/stäng ärmsluten för luftcirkulation. - Detsamma med byxbenen, stoppa ner dem i strumporna eller låt dem vara lösa beroende på klimat. - Tunna handskar som tas av/på. - Regleringarna görs före en stigning, inte då man känner sig varm. Eller omvänt innan en nedstigning.

Ovanstående tips går alla att göra under pågående vandring och kräver inget stopp för gruppen. Det är skönt att gå kontinuerligt och ha gemensamma och lite längre stopp tillsammans. (Johan Öckerman)

Inlägg: Låt oss samla våra fjällvandringstips..!

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=28719)

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=29547)

5.4 Säkerhet

179. Visselpipa en självklarhet. (Peter Palágyi)
180. Ha med ett rött plagg i packningen ,så syns man lättare om det skulle behövas. (britt gasiun)
181. Säkerhetslina, 10 m lång, 4 mm tjock, är bra att ha med sig vid vad eller om man hamnar på ställen där man inte borde vara och behöver koppla in sig med de andra i gruppen (dimma, branter etc) (Pertti Ruha)
182. Liten radio. Nyheter, väderleksrapporter m.m. (Kan visserligen läsas via mobilen nuförtiden om det finns täckning) (Nils Magnusson)

6 Vatten

183. Hämtar vatten gör man uppströms, badar gör man nedströms. Vatten med tvål, tvättmedel eller diskmedel håller man ut på marken. (Martin Nordesjö)
184. Jag har låtit tova ett fodral i ull till min vattenflaska. Flaskan blir tyst, behaglig att hålla i även om det är svinkallt, vattnet får svårare att frysa på vintern och håller svalkan bättre på sommaren. (Dan Lindbeck)
 - o Du behöver inte vara personlig bekant med tovarn;-) Själv gjorde jag en mall i vanligt tyg och gick till en affär som gjorde och sålde tovade grejor. (Dan Lindbeck)
185. Jag brukar använda en 1,5 och en 0,5 liters PET-flaska, den stora flaskan för att hämta och förvara vatten i vid tältplatsen, och den lilla främst för att blanda till mjölk i, men även som fältflaska. PET-flaskorna är lätta, billiga och hållbara och dessutom täta. Jag fick ett jättebra tips angående val av flaska: använd en 0,5 l flaskan som det varit MER i för den har mycket vidare hals vilket underlättar att hålla i mjölkpulver t.ex. och gör att den också går lättare och snabbare att fylla med vatten. (Claes H Nygårdh)
 - o Om ni hittar 1L Nestea flaskor så passa på att köpa en sådan. De har extra bred öppning som gör det lättare att fylla vatten och blanda pulver. Lätta att fylla utan att bli kall om händerna. Den går även att diska med borste. Passar också bra om man har vattenrenings-tabletter för 1L. Har dock aldrig sett denna storlek på Nestea i Sverige. (Jonas Utterström)
186. När det gäller läckande vattenflaskor passade packningen som är till pumpen på Primusköken perfekt i min. Flaskan hänger jämt på rygsäckens ena axelrem med snabbkoppling. Still hänger den med hjälp av en snodd av resårsnöre. (Dan Lindbeck)
187. Redan nämnt men ett snöre till vattenflaskan är rätt bra när man fyller den. Trist att tappa den. Kan påpeka att en tom Nalgene-flaska drar i väg väldigt fort ifall man tappar den i en lite stridare bäck. (Björn Englund)
188. Som vattenflaska är Festis-flaskor jättebra tack vare att de har en skåra runt sig som man kan använda för att sätta fast den i bältet eller på rygsäckens axelremmar. Sen väger de lika mycket som en 50 cl PET men rymmer 60 cl. Snöret är en ögla gjord av ungefär 50 cm snöre med ett snörlås på. Den används på två olika sätt. När man sätter flaskan på axelremmen så gör man som ett lärkhuvud av snöret runt axelremmen. Man trär flaskan genom, drar i änden så dras öglan åt och man kan släppa flaskan och dra åt snörlåset med den handen.
När man sätter i bältet så ska snöret liksom korsas bakom bältet (trä ner öglan bakom bältet och vrid den sen ett halvt varv). Den nedre öglan håller flaskan med skåran så kan man dra åt den övre (den övre håller inte flaskan förrän den är åtdragen) (Peter Nermander)
 - o För att fästa en PETflaska i ett snöre använder jag engelsk säckknop och får en behändig ögla att hänga flaskan i. <http://www.korpegard.nu/knop/index.php?knot=4&hideComments=&showInt=>
189. På en slät 50 cl PET-flaska ritas decilitergradering på med spritpenna och sen sätter man tejp utanpå för att strecken inte skall nötas bort. Strecken går runt hela flaskan. (Peter Nermander)
190. Till skillnad från många andra här så är jag inte så förtjust i PET flaskor. Använder brittiska armens vattenflaskor, de har en vid öppning och rymmer 1 liter och är nästintill oförstörbara. Använde Nalgene flaskor innan men har läst att de innehåller något ämne som var cancerframkallande... (Johan Forsberg)
191. Angående vattenflaska så kapitulerade jag förra sommaren och har numera en Platypus-flaska med tillhörande slang. Anledningen var att flaskan lätt går ner i en sidoficka på rygsäcken och att man kan dricka precis när man vill. Mycket skönt, speciellt när det är varmt - och det blir lättare att verkligen få i sig så mycket vätska som man behöver. (Petra Carlén)
192. Fjällrävens vattenpåse som kan ligga på backen är ovärderlig när man inte har vatten precis utanför lägerplatsen. (britt gasiun)
193. En socka runt vattenflaskan håller isen borta, även på skridskotur. (Pertti Ruha)
194. Jod eller Iodine kan bli din räddning när du är utomlands! Droppa i tre droppar Jod per liter vatten, blanda och låt stå 40 min och du kan dricka det mest bakteriefulla vatten. Jag har varit med att dyra MSR-filtrer inte tar bort bakterier i tex Nepal och Indien, då har jod varit svaret. Katadynfilter är att föredra men de kostar mycket och väger mycket och tar mycket plats i rygsäcken, de mindre Katadynfiltren klarar inte av alla bakterier. (Carl-Anton Wahlström)

Inlägg: Låt oss samla våra fjällvandringstips..!

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=28719)

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=29547)

-
195. Om man vandrar på andra ställen i Sverige än fjällen, olika landskapsleder m.m så kan man dricka vattnet i alla bäckar så länge inte bäcken rinner från en stad eller samhälle. Sa iallafall min bror som hade pratat med en biolog. (anders forsman)
- o Vatten som rinner ut från hyggen ska man passa sig för. Mycket otyg kan lakas ut ur jorden på sådana ställen (egen erfarenhet!) (Claes H Nygårdh)
196. Om man som jag svetts ganska mycket vid vandring är det inte alls dumt med en vattenflaska med slang så man kan dricka när man vill utan att behöva krångla eller stanna. Själv har jag en platypus med slang, funkare fint. Kan dock vara besvärlig att fylla på om vattnet inte är strömt, då vattentrycket pressar ihop den. Jag har en vanlig vattenflaska med vid öppning med mig också, att fylla den och sedan hålla över i platypusen är inga problem. (Jonathan Westlund)
197. Vattensäck på 6 liter(MSR) Mycket lättpackad både med och utan vatten. Tom=platt, full= böjbar. Tar inte mer plats än det man vill bära. Tre olika stora öppningar underlättar doseringen av vattenmängd(Kristian Ryhd)

7 Kläder och Skor

198. Endast den late fryser! (Nils Magnusson)

7.1 Tvätta/Torka

199. Sov med fuktiga kläder i sovsäcken så är de torra på morgonen. Går också bra att torka ett par fuktiga strumpor innanför tröjan närmast kroppen. OBS! Jag menade inte att man nödvändigtvis behöver ha de fuktiga kläderna på sig i sovsäcken. Pula ner dem vid fötterna. (Henrik Helenius)
- o Kläderna får inte vara för fuktiga, då får det motsatt effekt. Man fryser i sovsäcken och den blir blöt. Speciellt om man har en dunsäck. Förhoppningsvis är vädret inte lika illa dagen efter så att man kan torka upp. (Jonas Utterström)
200. Tvätta strumporna så ofta du kan. Och torka dem på kroppen. Lägga dem på axlarna medan du vandrar så har du även lindring mot ryggsäckssveda. (Pertti Ruha)
201. Ett par tre klädnyor är bra att ha med sig om man vill torka eller lufta något på tältsnören. (Pertti Ruha)
202. Torka sockor! Värm vatten och håll i en 1,5 l PET-flaska (obs inte hett vatten då deformeras flaskan). Trä sedan sockorna över flaskan, utanpå varandra, och placera flaskan i fotändan på sovsäcken. Garanterat torra sockor på morgonen och dessutom varmt och skönt för fötterna när man går och lägger sig. (Claes H Nygårdh)
- o Sannolikheten för att en sådan flaska ska börja läcka eller gå sönder kanske är väldigt låg. Men konsekvenserna om den gör det är ju i synnerhet vintertid närmast förödande. Du kanske är modigare än jag;-) Själv håller jag dock vatten borta från min sovsäck. (Dan Lindbeck)
 - ☞ Du har säkert rätt om detta vintertid. Själv har jag inte varit ute på fjället vintertid och har inga sådana planer heller. Sommartid tror jag inte att det innebär någon större fara. Tvärt om faktiskt. I alla fall vad gäller min sovsäck så brukar fotändan bli ganska fuktig efter ett tag, av kondens från tältduken bl.a., och eftersom föttern inte genererar särskilt mycket värme så får man inte bort den fukten. En värmeflaska i fotändan kan t.o.m. göra sovsäcken torrare. Sedan är det ju inget som hindrar att man trär en lång plastpåse utanpå PET-flaskan, som extra säkerhet, innan man trär på sockorna. (Claes H Nygårdh)
203. När jag har bytt från fuktiga sockor och fuktig iläggssula till torra dito, brukar jag förvara sockorna och, om det är vinter, iläggssulorna under förstärkningströjan så torkar de upp. Om sockorna bara är normalt fuktiga när jag ska bunta in torkar de bra bara de tas med ner i säcken. Om det är kallt om fossingarna i sovsäcken blir det varmt och skönt om fötterna med tjocka yllesockor på. (Dan Lindbeck)
204. Kläder och strumpor tvättar du i en plastpåse och slipper kyla ner händerna. Har du en nätpåse med dig kan du använda den som centrifug (kläderna i nätpåsen och svinga runt med armen) (Pertti Ruha)
205. Jag tvättar ett par strumpor (och kallingar) i en påse med lite grönsåpa och vatten, som jag knyter fast på ryggen. När man kommer fram till sin lägerplats så sköljer man ur och torkar i sovsäcken under natten! Alltid rena strumpor! (Fredrik Mauritzson)
206. Ett till tvättips. Om man använder yllegrejor behövs inget tvättmedel av något slag. Bara att krama ur strumpor och sockor i kallvatten, och för kallingar gnida lite extra. (Dan Lindbeck)

Inlägg: Låt oss samla våra fjällvandringstips..!

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=28719)

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=29547)

7.2 Kängor

207. Mitt nikwax arbetar jag in i kängorna med en hårtork, men, det kanske var allmänt vetande. (Mårten Hedborg)
208. Att på vintern stoppa sulorna från pjäxorna/kängorna ner i sovsäcken under natten, kanon skönt att ha varma sulor att stoppa ner i ett par kalla pjäxor/kängor. (Christian Löfstrand)
209. Sulor är lätta. Ta med ett extra par och byt utöver strumpor den fuktiga/blöta sulan mot en torr framme vid lägret. (Dan Lindbeck)
 - o Medhav alltid lättillgängliga extra iläggsulor samt till dem strumpor att byta med jämna mellanrum under turen. Hänges efter byte på tork på ryggen. Effektivt sätt att avlägsna svett ur kängorna. (Mats Lindholm)
210. Använd rundade kängsnören, inte platta som slits snabbt och går av. (Dan Lindbeck)
211. Jag tillhör dem som föredrar att vada med kängorna på och har alltså ofta blöta kängor. Det är sällan kallt under själva vandringen men händer det att de är djupfrysta på morgonen då man ska ta på dem. Då kokar jag upp några deciliter vatten och håller det i kängorna innan jag packar ihop det sista. Då är det varmt och mysigt att sticka ner fötterna i kängorna och fötterna får snabbt upp värmen då man börjar gå. (Kristoffer Persson)
212. Två plastpåsar kan vara bra att ha till blöta skor i läger. Byt strumpa, på med plastpåsen och i med foten i skorna så är det varmt och skönt på kvällen. (håkan borg)
213. Kängor torkar snabbare om dom ligger. (Andreas Olofsson)
214. Tidning, bra för att torka blöta kängor, räcker oftast med några sidor då tidningspappret kan torkas på dagen och återanvändas nästa natt. (Nils Magnusson)
215. Om du ogillar snören som går av på kängorna, åk till ett ställe som säljer motorsågar och köp startsnöre som finns bland reservdelarna. Enligt en vän som jobbat som skogshuggare finns det inget som håller bättre och fortfarande är smidigt som vanliga kängsnören. (jamo)
216. Jag har börjat använda damasker när jag jagar på höstarna. Sparar byxorna när man går i ilsket ris och så klarar man att snabbt "plurra" (trampa i vatten som går över kängorna)... Har ett par Meindl Island Pro-kängor som inte är så höga. (Niklas Asplund)
217. Ta med skofett för en tiominuters vård på kvällarna. Skön avkopplig och torra mjuka kängor. (Kristian Ryhd)

7.3 Huvudbonad

218. Som huvudbonad kan man ha en lätt skärmmössa (solskydd) och pannband, att t ex ha samtidigt när det är kallt. (Ingemar Mellgard)
219. På huvudet är det bra att ha en hatt typ "Beppe" eller liknande med brätte. Speciellt om man har öron som en vingmutter. Solbrännada öron är inte speciellt kul. Talar av egen erfarenhet. Kepa var inte bra för mina öron... (Ola Rantala)
 - o Keps är inte bara bra i solsken. När det regnar och blåser är det skönt att ha en keps under jackans luva. Den hårda skärmen gör att luvan håller formen bättre, man får bättre sikt och slipper får regnet i ögonen. (Petra Carlén)
220. I stället för en vanlig mössa kan en ballaklava medtagas, gärna av lite tjockare material (försvarets är perfekt) = mössa/halsduk/huva. (Nils Magnusson)

7.4 Överkropp

221. På sommaren räcker en snusnädduk (linne) på halsduk, och duger samtidigt som handduk. (Ingemar Mellgard)
222. Vill slå ett slag för snusnädduken, kan användas som: halsduk, mössa, solskydd, handduk, trasa, grytlapp, mitella, tryckförband, påse, örngott och massor av andra saker jag glömt. Skölj ur i bäck eller sjö, torkar relativt snabbt pga det tunna tyget. Tyvärr är den lätt att tappa om man knyter den på ryggen, sy en ögla genom att vika in ett hörn en bit och sy fast så är det lättare att få den att sitta kvar. (Per-Arne Asp)
 - o Dess viktigaste funktion är att ersätta den där kragknappen som alltid faller ur. Detta under etappens första svala timme. Men du glömde en viktig funktion för svenska fjällvandrare; Fjällräven gör en med översiktskarta över Norrbottenfjällen. (Peter Hackman)
 - o I stället för snusnädduk kan man ha en Buff eller Had, (Buff och Had är samma sak, bara olika märken) alltså en sån där cylinderformad tygtrasa. Man kan ha den som halsduk, mössa och handledsvärmare. Dessutom är de toppen att dra över ögonen när man tältar på sommaren, för då kan ju nattljuset göra det svårt att sova. Kostar kring 150 kronor på sportaffärerna. (Mikael Björn)

Inlägg: Låt oss samla våra fjällvandringstips..!

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=28719)

(http://www.utsidan.se/vb_forum/showthread.php?threadid=29547)

- o Buff är en kanonpryl, använder själv sådana. Tyvärr är den ju gjord av konstfiber och tål värme dåligt, så funktionen som grytlapp (motsv) faller bort!
- 223. Tips för kalla årstiden. På UFF köpte jag en tröja i merinoull för en spottstyver. Halskragen blev en bra halsvärmare och ärmarna bra armbågs- och knävärmare. (Dan Lindbeck)
- 224. Dunjacka även på sommarter, lätt, varm när du behöver det och framförallt en otroligt skön kudde. (David Larsson)
 - o Värmer bra, är lätt, kan förstärka sovsäcken genom att jackan över bälten och självklart som kudde. Då kan en tunnare sovsäck tas med utan försämrad komfort. Summan av kardemumman blir noll viktmässigt. Efter en hård dag, när energin är bottenkörd, kan kroppsvärmen vara lite svag. Istället för att få tillbaka värmen i sovsäcken, är en dunjacka ett bra alternativ. Man träffar många frusna i fjällen på sommaren som planerat för väder med temp över 10 grader. (Hans Andersson)

7.5 Underkropp

- 225. Jag har inga särskilda vandringsbyxor med mig, utan går direkt i ytterställsbyxorna (eller shorts). Det funkar jättebra och spar en del vikt. På sportaffärer finns billiga, lätta, snabbtorkande T-shirts att köpa. MYCKET bättre än bomull och mycket billigare än "teknik-kläder" från friluftssaffärer. (Petra Carlén)
- 226. Damasker är bra... håller byxbenen torra och rena "Cotton sucks", syntet torkar snabbt men värmer sämre (Pertti Ruha)
- 227. Byt skinnbältet i byxan mot en lagom bred spännrem i nylon med metallspänne. Kan vara bra att ha om nåt går sönder i utrustningen. Du slipper ha en rem löst i ryggen till ingen nytta 99 gånger av 100 och får ett starkt & smidigt funkisbälte. Ca 25 kronor på ClasOhlson. (jamo)

8 Verktyg/reparation

- 228. Lämna tunga slidkniven hemma och ta med smörkniv av trä och ett rakblad med egg bara på ena sidan. (Ingemar Mellgard)
 - o Låter lite vekt med ett rakblad, tycker jag, men om man nu jagar gram så finns det små brytbladsknivar, där man trycker ut bladet och när den yttersta delen börjar bli slö så bryter man av den och vips så har man en nyslpad del framme. finns bl.a. på <http://www.tumstock.se/> kostar 14kr för 5 st knivar av olika sort. (Claes H Nygårdh)
- 229. Tandtråd med nål nedstoppad i förpackningen. Bra till tänderna och för att laga saker med. Väldigt stark tråd. "Supertejp" typ Duck Tape. Silverttejp duger också. Laga tält, stövlar etc (Henrik Helenius) Tändstål till köket. Fungerar även blött. (Henrik Helenius)
 - o För att slippa ta en hel rulle Silverttejp så lindar man en lagom mängd runt en penna. Eller runt sin vattenflaska på vintern. Då kan man värma upp tejpden med varmt vatten så att klistret fäster bättre. (Jonas Utterström)
 - o Silverttejp för att laga saker och som skavsårstejp (låg friktion) (Nils Magnusson)
- 230. En stav smältlim är bra att ha med. Tänd eld på den och av limmet som droppar kan man tex laga ett trasigt Thermarest liggunderlag. (Ola Eriksson)
- 231. Ha alltid en tub med LiquiSole i packningen. Med detta silikongummi lagar du läckande kängor, liggunderlag regnkläder etc. (jag har t.o.m. lagat min avbrutna vandringsstav med det) (Claes H Nygårdh)
- 232. En fem till sex stora säkerhetsnålar av rejäl kvalitet har jag under locket. De har räddat mången annans tur. (Johan K Persson)
- 233. Sykit i filmburk. Björntråd på liten symaskinsspole, säkerhetsnål och en lokalt hittad pinne kan ersätta knappar samt slutligen en grov synål. Väger inte mycket men kan rädda mycket. (Kristian Ryhd)

9 Övrigt

- 234. Vill varmt rekommendera boken "Vildmarksboken" av Lars Monsen. En kille som tillbringat mer tid ute än vi alla tillsammans på Utsidan. Gott om praktiska tips. (Henrik Helenius)
- 235. Ta med små bitar tunn näver i plastpåse som tändhjälpmiddel, t ex då man eldar upp toapapper. (Ingemar Mellgard)
- 236. Stoppa tillbaka kolapappret i fickan. (Örjan Lindunger)
- 237. Sätt eld på dasspappret (efter man använt det såklart) så slipper det bli fler papperstussar ute i naturen... (Ola Eriksson)
- 238. Ska du någonsin få den där vargen, björnen, järven, lodjuret mfl. på kort- ha kameran tillgänglig, alltså inte i ryggen eller i tältet, utan i fickan eller något lättåtkomligt yttre fack på dig. (Dan Lindbeck)