

# Packlista för Bergslagsleden på 5 dagar

## Utrustning

Ryggsäck: Modifierad Inov-8 Race Elite 24 L	430g
Sovsäcksoverdrag: vattentätt Moonlite Terra Nova	220g
Sovsäck: Sea2Summit Spark II	485g
Liggunderlag: Sea2Summit UL insulated*	470g
Kök: Primusbrännare, 60cl-kärl, mugg, bestick, inklusive 100g gas	500g



Regnjacka: Berghaus Vapourlight Hypersmock	65g
Regnbyxor: Inov-8 Race pant 150	150g
Underställ (tröja/byxa), merino/fleece	390g
Haglöfs fleece hoodie	250g
Övriga kläder (buff, vantar, ullstrumpor för natten, extra drymaxstrumpor och handduk)	300g

Pannlampa: Silva Runner II	120g
Kamera: Olympus Tough 630	170g
Mobil: iPhone 4	160g
Batteripack (2st) + laddkablar	310g
Första förband inkl 2 st Xinix 10ml	210g
Flaskor, drybags och kartor	170g

**Utrustning totalt** 4,40 kg

**Mat och energi totalt** 4,43 kg

Mat och energi för 5 dagar + lite till

Frukost: egen grötmix

Lunch: Pulvermos + torkat kött

Middag: Blå band frystorkat

Energi under löpning: nötmix, snickers, mörk blockchoklad, markatta-bars, nötcrème

En proteinbar per natt (vaknar alltid småhungrig på natten under flerdagars)

Nescafé och te

Resorb Sport 10 st, en vardera på morgon och kväll med 50 cl vatten

Salttabletter (Hammer Electrolytes Extreme), 5-6 st per dag

Dextrozol 2 st paket

**Total utgångsvikt Dag1 exkl vatten** 8,83 kg

## Kläder/utrustning under löpningen

Skor: Inov-8 X-talon 212

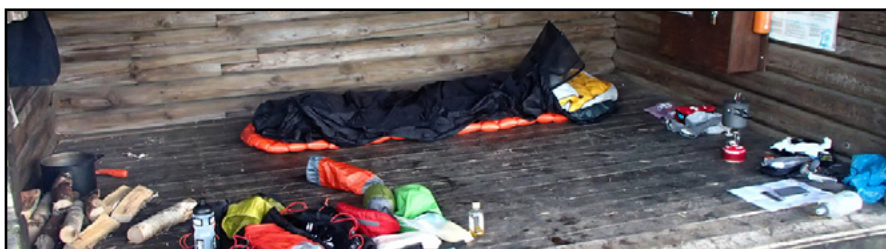
Merinostrumpor

Shorts

Trailshirt

Keps

Garmin 310x



\*Test av det nya isolerade liggunderlaget, men det hade fungerat utmärkt med mitt icke-isolerade Sea2Summit UL på 380g och mindre packvolym.

