

# Packlista

## Island, nord till syd

### 2:e till 20:e juli 2006

#### Lyckat pack-försök (från botten och uppåt)

- Sovsäcken+lakanet i 35L packsäck längst ner i säcken
- Bredvid sovsäcken hamnar kläderna i en 20L packsäck (längst ner i säcken)
- Till vänster ovanpå sovsäcken: Tältet
- Mitt i: Käket
- 1.5L sigg vattenflaska till höger om käket
- Medicin-kitet ovanpå sigg-flaskan
- Sandalerna till vänster om käket (vid tältet)
- Kamerastativet till vänster om käket (vid tältet)
- Prylboxen "längst ut", en bit ner mellan säcken och käket
- Primusen packad i kastrullen ovanpå käket
- Kamerautrustningen packad ovanpå kastrullen
- Vänster sidoficka:
  - 1L Nalgene-flaskan
  - Handskarna
  - Balaklavan
  - GoreTex-brallorna
- Höger sidoficka:
  - 1L bränsleflaskan
  - 0.6L bränsleflaskan med pumpen
  - Vävtejrullen
- Topplocket:
  - Kartorna
  - Solcellsladdaren
  - Kniven
  - GoreTex-jackan

## Utrustning

- Ryggsäcken (Bergans Powerframe) – exkl sidofickorna som tas som handbagage
- Haglöfs Flightbag
- Packsäck 35L med sovsäcken + sovsäckslakanet
- Kläderna packas i en 20L packsäck
- Stavarna
- Tält (Hilleberg Akto I)
- Liggunderlag (Ridgerest)
- 2L Sea to summit-säck för att lägga prylar i som inte används eller när regnet öser ner
- Motorola 9500 Iridium-satellittelefon (väger ca 600g med två batterier)

## Prylar

- Victorinox:en (SwissTool)
- Gränslöjd-kniven
- Kamerastativet

## Utrustning – på mig

- Mobiltelefon (Nokia 5140i)
- Kompass (spegeln)
- GPS:n
- Halsbandet (kompass, snöre, eldstål, visselpipa, lampa)
- Kåsan
- Nycklar (endast nycklarna hem)
- Plånbok (Smyril Line-plånboken i ett vattentätt fodral)

## I sidofickorna vid flygning

- Kamerautrustningen (exkl stativ) (i den röda Sea To Summit-säcken)
- GoreTex-byxorna och jackan
- GPS:n
- Lilla första hjälpen kit:et
- Solcellsladdaren
- Kåsan
- Plastpåse (ifall jag måste check:a in något)
- En rulle vävtejp (silvertejp, för att tejpa fligtbag:n (mest dragkedjan) innan den misshandlas av väskkastarna – glöm ej att tejpa fast spännen, avbärarbältet, m.m)

## Prylboxen

- ÖL-kit:et
  - Halsbandet (kompass, signalspegel, visselpipa, eldstål, lampa)
  - Sykit
  - Fiskekit (2 jiggar + lina)
- Solglasögonen (clip-on)
- Pannlampan (med nyladdade batterier)
- Batterier (minst 8 st uppladdningsbara totalt (kameran + gps:n + 4 i reserv)
- Penna + papper
- Den svarta eltejpen (kanske räcker?)
- Sykit
- Tandkräm (1 liten tub)
- Tandborste
- Snöre
- Nagelklippare
- Rakhyvel
- Reflexbandet
- Cigarr (Romeo y Julietta eller Upman?)

## Kläder

- Craft underställströja (på mig)
- T&P ”syntetsandrätteskjortan” (på mig)
- Houdini-kallingarna (på mig)
- Craft underställströja (ombyte)
- Fleecetröja (den tjockare)
- Fleece underställsbyxorna
- 2 uppsättningar extra inner/ytter-strumpor (ett på mig)
- 1 par extra Houdini-kallingar (ett par på mig)
- Regnstället (goretexjackan + byxorna)
- Sandalerna
- 2 st M59-halsdukar (i torrsäcken, får funka som handdukar)
- Balaklavan (den tjocka svarta)
- Handskarna (Hestra)
- Vantar
- Nätpåse (för torkning av kläder)

## Köket

- Omnifuel:et
- Kastrull (endast den yttre)
- Kastrulltången
- Salt
- Vindskydd
- Visp
- Sked
- Borste
- Packpåse
- Bränsleflaskan (köp 1 liter fotogen eller Heptan (kemiskt ren bensin) på Island, bränsleförbrukning c:a 0,5 dl/dygn)

## Första hjälpen-säcken (4L sea to summit)

- 2 x Leukoplast tejp (tjock)
- 3M micropore-tejp (en bred, en smal)
- Plåster
- Kompress
- Elastisk binda
- Vaselin (Klöver)
- Hydrokortisonsalva (CCS 1% salva, 20g)
- Magnecyl
- 1 filmburk med vitamintabletter ("Mitt val" och ACO "C-vitamin" 500mg)
- 1½ förpackning Dextropur (nödlivsmedel)
- Medikol (i en burk)
- 1 st "barntvål"
- Topz
- Solskyddsmedel
- Toapapper (en rulle starkt papper)

## Första hjälpen (litet)

- Xinix
- Medikol
- Förband
- Plåster
- Sårsvävtare

## Kamerautrustning

- Digitalkameran (med 2 laddade AA-batterier i)
- Mini-DV kameran
- Batterierna (2 stora, 1 litet – laddade!)
- Laddaren
- Band (10 st)
- AquaPac till MiniDV:n och digitalkameran
- Väskan till MiniDV:n
- Packas i röda sea-to-summit-säcken

## Käket

<b>Mat</b>	<b>Vikt i gram</b>	<b>Energi i kcal</b>
Frukost: Frebaco Müsli Bär "Marja"	100	350
Tormjök till frukosten	10	
Mellanmål: 2 digestivekex	26	115,96
Lunch: Frebaco Müsli Bär "Marja"	100	350
Tormjök till frukosten	10	
Mellanmål: 1 kexchoklad	55	280,5
Potatismos	110	385
Torkat renkött (kokas upp i potatismosvattnet)	15	39
	<b>Totalt per dygn:</b>	<b>1520,46</b>
	<b>Antal dygn:</b>	<b>17</b>
	<b>Totalt:</b>	<b>25847,82</b>
Personliga minsta rekommenderade intag:	N/A	31790
Kcal som saknas:	N/A	5942,18

<b>Käk totalt</b>	<b>Vikt i gram</b>	<b>Vikt/förpackning</b>	<b>Förpackningar</b>
Frebaco Müsli Bär "Marja"	3400	750	4,53
Tormjök	340	100	3,4
Digestivekex	442	400	1,11
Kexchoklad	935	55	17
Potatismos (Findus eller Felix "finmos")	1870	110	17
Torkat renkött	255		

## Slutsats – käk

Jag kommer förmodligen att gå ner minst 2 kg per vecka ( $35\text{kcal} \times 77\text{kg} = 2695\text{kcal}$  för att inte gå ner i vikt). Enligt vissa källor skall en energiförlust på 1000 kcal per dag för en man innebära att man går ner 1 kg per vecka och dubbelt så mycket vid "hårdare arbete".  $2695 - 1520 = 1175$  kcal saknas per dag. Jag har en övervikt på ca 10kg när jag åker så jag kommer nog i vilket fall inte hem som en sticka. Väger jag 70kg när jag kommer hem är det OK och nästan enligt beräkningarna – väger jag mindre bevisar det bara att "kvalificerade gissningar" inte är vetenskap.