



# PACKLISTA FÖR Mt. Kinabalu-trek

## KLÄDER & SKOR

- Kortärmad t-shirt
- Långärmad tröja
- Trekkingbyxor/shorts
- Lätt regnjacka/poncho
- Vindtät jacka/windbreaker
- Varm fleece
- Underkläder
- Tjocka och tunna vandringsstrumpor
- Varmt sovplagg
- Solhatt/keps
- Vattentäta vandringskängor
- Mössa
- Halsbuff
- Vattentäta fingervantar

## ELEKTRONIK

- Telefon
- Kamera
- Powerbank
- Pannlampa
- .....

## TOALETTARTIKLAR

- Tandborste och tandkräm
- Deodorant
- Kontaktlinser/glasögon
- Myggspray
- Solkräm med hög SPF
- Läppbalsam med SPF
- Sovmask/öronproppar
- Hårborste
- Duschgel/schampo
- Toalettpapper

## MEDICIN

- Allergimedicin
- Smärtstillande medicin
- Insektsspray
- Elektrolyter
- Handsprit
- Magmedicin
- Första hjälpen-kit (inkl. skavsårsplåster)

## DIVERSE

- Giltigt pass
- Försäkringsbevis/kort
- Kontanter till dricks
- Solglasögon
- Återanvändbar vattenflaska (1,5-2 liter)
- Dagsryggsäck med regnskydd
- Snacks
- Snabbtorkande handduk
- Eventuellt vandringsstavar (möjligt att hyra lokalt)

## ANNAT

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....