

Udrustningsliste til Fjeldtur Norge 2018

Det er vigtigt du er opmærksom på at få så lette ting med i rygsækken som muligt. Rygsækkens vægt uden fællesudrustning skal helst ned på 8–9 kg.

Det er vigtigt at du har tøj med som vejer så lidt som muligt, og som let kan tørre. Ikke cowboybukser og bukser af tyk bomuld, de bliver tunge når de bliver våde og tager lang tid om at tørre.

Påklædning på fjeldvandring:

- 1 vindjakke (evt. åndbar regnjakke)
- 1 T-shirt
- 1 par lange bukser (gerne med aftagelige ben)
- Sokker - ydersokker i uld, indersokker i uld eller andet
- svedtransporterende materiale
- 1 par vandrestøvler

Personlig bagage i rygsækken:

- Rygsæk med bærebælte
- Overtræk til rygsæk, og alt pakkes i rygsækken i plastposer
- Sovepose, evt. også lagenpose
- Liggeunderlag (skum er lettest)
- 1 sæt ski undertøj eller lignende
- Ekstra sæt sokker
- 1 par lange bukser (evt. jogging/fleece bukser)
- 1 skjorte eller bluse
- 2 varme trøjer (1 tynd og 1 tyk)
- Regntøj (jakke og bukser) absolut vandtæt - med svejsede sømme
- Hue og hat (mod kulde og solen), evt. solbriller
- Vanter (det kan blive rigtig koldt)
- Lille håndklæde
- Badetøj til en fjeldsø
- Tandbørste/tandpasta
- Sæbe/shampoo evt. vaskeklud
- Evt. bind/tamponer
- Evt. myggenet til hatten
- Personlig medicin
- Vadesko (let sandal eller lignende, der sidder fast på foden)
- Mug og ske, viskestykke (lille)
- Fløjte, bindes synlig på rygsækken
- Sangbog M&L

- Drikkedunk(e) (samlet 1 L)
- Sygesikringsbevis
- Myggestift, solcreme, fodpudder, vabelplaster (kan deles med andre)
- Toiletrulle (i særskilt plastikpose)

Vigtigt: Bliver dit tøj vådt, er det lige så vigtigt at få noget tørt på, som at få det våde tøj tørret så snart som muligt. I fjeldene kan vejret ændre sig meget hurtigt, fra varme til blæst og kulde eller regn. Derfor er det vigtigt, at der altid ligger et sæt tørt tøj i rygsækken. Pak derfor også dit tøj i mindre plastposer.

Energi til vandringer:

For at du kan give dig selv og dine kammerater ekstra energi, sørg for at have chokolade og bolsjer med til turen.

Fællesudrustning som medbringes af kredsen pr. vandrehold

Disse ting fordeles mellem alle.

- Letvægtstelt til fjeldbrug med fast bund
- Trangia stormkøkken
- Sprit eller gas (hvilket man selv skal skaffe til turen)
- Nødhjælpsspakke inkl. alu-tæppe
- Tændstikker i vandtæt pakke, evt. filmdåse
- Affaldsposer, kun toiletpapir må efterlades i fjeldet, alt andet affald skal med ud af fjeldet igen
- Reparationssæt til rygsæk, isolerbånd, snor, ståltråd og sygrej
- Grydesvamp, opvaskemiddel
- Kompas
- Vandrekort i lukket plastlomme (bliver udleveret af udvalget)
- Proviant (bliver udleveret af udvalget)
- Vanddunke med 2-4 ltr. vand – der udleveres ikke vand på turen. (Dette gælder kun på fortræningen ikke i Norge, hvor der er massere af vand)

SPRIT: Lær at udnytte den, hvis du da ikke bruger gas. Hæld hellere op flere gange, end hav overskud når du er færdig med et måltid. Sluk for spritten, når den ikke er i brug. Hæld aldrig sprit på en varm brænder, mærk med en finger om den er kold. Put ikke en brænder med sprit i trangiaen, den bliver nem utæt. Husk brænderen skal pakkes i plastpose, for at den ikke irer gryden.