

LISTE OVER UTSTYR SOM DELTAKERNE MÅ HA MED SEG PÅ LEIEREN!

1. KLÆR: 1 helsettøye (netting), 2 T skjorter i bomull (helst en i ull), 2 tynne ullgensere (eller 1 tykk), 1 bukse (nikkers), vindjakke med hette, regnbukse & jakke, skjerf, lue, votter, 2 par sports strømper (blanding av ull & nylon), 1 par tynne sokker, 1 par raggsokker.

I høgtliggende skogtereng og spesielt fjelltereng - kan det veksle mellom svært varme og kalde dager. Denne lista tar sikte på å dekke alle disse situasjonene, samt hindre at du blir våt.

2. FOTTØY: Vandrestøvler i lær, Kraftige turnstøvler e.l. (med innleggsåler), joggesko,

Joggesko, for dem som vil innskrenke fottøyet til dette av hensyn til vekt, bør de ta med seg et par tynne kalosjer e.l. for å holde fuktighet ute ved regn.

For dem som vil gardere seg litt mere mot blaute føtter ved regnvær, er det nødvendig med et par lette gummistøvler. Dersom du bruker støvler i tøy/seilduk MÅ du ha med et par lette gummi - støvler.

REIS I TØY IFRA DENNE LISTA, TA IKKE MED EKSTRA TØY SOM BARE BLIR TIL EKSTRA BRYDERI Å DRØ PÅ:

3. OVERNATTINGSUTSTYR: Sovepose, denne bør helst være DUN eller DUN/FIBER HELÅRSPOSE.

TEPPEPOSE O.S.L. ER OVER HODET IKKE BRUKBART TIL SLIKE TURER.

Ligge underlag, helst i kunststoff.

Fjelltelt, 2-3 manns eller 4-5 manns.

Teltet bør ha dobbelt duk.

"BILLIGE" EPA - telt o.l. er ubrukbare!

4. KOKE/SPISEUTSTYR: Dyp tallerken, skje, plastkopp, i tillegg må du ha storm kjøkken som fyres med rødsprit.

5. TOALETTSAKER: Vaskeklut, håndkle, tannbørste, tannkrem, liten eske vaselin, talkum, såpe. Jenter: husk tamponger/ bind.

6. DIVERSE: Solbriller, ekstra støvlelisser, synål/tråsnelle, noen sikkerhetsnåler, TÅLLEKNIV 3-4 plast bæreposer, KART/KOMPASS (lær å bruk det før du reiser)

**TIL Å BÆRE ALT UTSTYRET TRENGER DU EN GOD RYGGSEKK; ELLERS
KAN HELE TUREN BLI LITT AV ET MARERITT FOR DEG**

Det finnes mange typer ryggsekker ute på markedet i dag.

Det er viktig å sørge for at sekken passer til lengden din, skulderbredde o.s.v. Avgjørende er hva sekken skal brukes til. Men til allment turbruk, der du trenger å bære med deg relativt mye, er det best med en **PAKKRAMMESEKK**. Det er stor fordel med hoftebelte, som gir en gunstig vektfordeling mellom skuldre og hofteparti. Du vil trenge en sekk på mellom 50 og 70 liter volum, alt etter det du evner å bære.

Gode sekker til tunge bærer er:

BERGAN/FINNMARK 780. (80l vol, 70l tidligere mod.)

NORRØNA BELTO COMBI (vol. 60l)

BERGAN VIKING (vol. 60l)

BERGAN TELEMARK (70l. tidl.mod. 60l.)

FJELLREVEN EXPEDITION (70l)

Dette er noen tips. Skal du kjøpe ny sekk, så prøv dem nøye, sånn at den passer. Prisene varierer fra kr.350.- til 600.- for disse sekkene.

Alle som kan tar med seg telt og storm kjøkken til leieren. Slik sikkrer vi at det blir teltplass til alle. Det som blir overflødig av utstyr legger vi til side, og lagrer mens leieren pågår.

Rødsprit til koking, proviant, kart, myggnett samt annet nødvendig utstyr får du på leieren.

GOD TUR!