



## Utstyrsliste for høyfjell

### Bekledning

Fjellsko (Med stive såler, og skoene må være inngått. Lave sko er ikke høyfjellsko)

Ullundertøy

Ullsokker

Bukse (denne må tåle vind og nedbør)

Skalljakke (denne må tåle vind og nedbør)

### Utstyr

Ryggsekk (må ha god nok plass til personlig utstyr og utstyret du får utdelt fra oss)

Ullundertøy

Mellomlag (anbefaler dunjakke, men dette kan også være en ullgenser)

Ullsokker

Gamasjer

Buff

Lue

Hansker/votter (2 par!)

Mat og drikke til en lang dagstur (Tørrmat, mat som kan spises raskt)

Gjerne nøtter og sjokolade

Solbriller

Hodelykt (sjekk batteriene før turen! Ta med ekstra batteri etter 15. august)

Sitteunderlag

### Fra oss får du utdelt

Isøks

Klatresele

Hjelm

Stegjern

Diverse sikkerhetsutstyr, klatretau samt nødvendig utstyr for turen.

### **Husk at du må ha en overkapasitet i sekken for å få plass til alt.**

Pga sikkerheten så krever vi at det er med en fjellduk eller en vindsekk på hvert lag i tilfelle noe uventet skulle oppstå. Dette avtales med fører den dagen turen går.

Vi anbefaler drikkesystem med slange, for å ha muligheten til å innta veske jevnt uten å ta av sekken. (På vinter- og vårturer anbefales flaske da vann i drikkeslangen kan fryse.)