

Pakkeliste vår/sommer/høst

Bekledning

- Regntøy (jakke og bukse)
- Tynn vindjakke og turbukse (med god fukttransport)
- Undertøy i ull/ullblanding + ekstra skift
- Sokker med mye ull og god passform + ekstra skift
- Ullgenser/jakke eller tynn dunjakke
- Ekstra lue
- Ullvotter eller andre vanter/votter som er varme selv når de er våte
- Lette innesko/inneklær
- Fjellstøvler og gjerne gamasjer
- Shorts og t-skjorte (ull/kunstfiber) hvis det er meldt varmt vær

Utstyr

- Ryggsekk med passe volum til innhold (40-60l)
- Telt (2-3 personer, skal veie maks 3,5 kg)
- Vanntett pose som passer nedi sekken (ev. regntrekk utenpå sekken)
- Lett sovepose (komforttemperatur minst 0°C)
- Liggeunderlag
- Plaster til gnagsår og kutt (skolen har med førstehjelpsutstyr)
- Toalettsaker (kun nødvendige!) og et lite/lett håndkle
- Litt toalettpapir og en ekstra søppelpose
- Solbriller og solkrem
- Myggmiddel/myggnett
- Kartmappe (elevene får riktig kart av skolen)
- Spikkekniv
- Fyrstikker/lighter
- Gassbrenner og liten turkjele
- Liten hodelykt/lommelykt
- Mat og drikke til turen (1liter vann er nok, det er muligheter å fylle på vann underveis og ved leirplassen)
- Mat til frokost og middag (avtales nærmere innad i klassen før turen)

En slik utrustning veier totalt 7-12 kg. Ta bare med de tingene du trenger for turen, slik at ikke sekken blir for tung.

Pakkeliste vinter

Fra 7.kl drar elevene også på overnattingsturer om vinteren, med minst en overnattingstur på høyfjellet i løpet av ungdomsskolen.

Været i fjellet skifter raskt og kan være svært krevende, derfor må man være forberedt på ekstreme situasjoner.

En utrustning uten ski/støvler/staver/mat/drikke vil veie totalt mellom 10 - 14 kg. Med klær på kroppen går vekten på sekken ned til ca 8 kg.

Bekledning på vinterturen:

Varme og vindtette klær er obligatorisk på vintertur. Nødvendig utstyr og ekstra klær må også med i sekken.

- Ullundertøy, trøye, sokker, longs (ullboxer og BH)
- En ullgenser eller fleece som mellomlag
- Vindtett jakke og bukse
- Lue, hals, hansker eller vindvotter med ullvotter inni
- Skistøvler
- Gamasjer
- Fjellski og staver med bred trinse
- Ryggsekk med passe volum til innhold, 55-70 liter

Dette må du ha i sekken:

Klær

- Ekstra lue, hals, votter og sokker i ull
- Ett skift ullundertøy, evt lette inneklær om du ikke vil gå i ullundertøy på hytta
- Lette innesko/tøfler.
- Tykkere ullgenser og evt. en dunjakke
- Regntøy, hvis ikke vindjakken er vanntett, i tilfelle været er mildt

Utstyr

- Vanntett pakkepose som passer i sekken
- Bivaksekk/vindpose/redningsduk
- Sovepose (tilstrekkelig varm), og lakenpose (til bruk på hytta)
- Liggeunderlag
- Gnagsårplaster/ sportstape

- Toalettsaker, lett håndkle
- Litt toalettpapir i pose
- Alpinbriller
- Solbriller og solkrem
- Kompass og kartmappe
- Fyrstikker/lighter
- Hodelykt
- Termos
- Mat/drikke til turen
- Skismøring, evt. også feller

Lure tips til vinterturen:

- Med to skift ullundertøy har du ett sett på tur og det andre inne på hytta. Ved behov skyll/vask undertøyet når du er på hytta, heng det på tørkerommet og du har det rent og tørt til neste dag.
- «Lette innekler», kan være en tynn/lett ull/microfiberbukse i tillegg til det ekstra settet du har med ullundertøy.
- Bruk gjerne bivuaksko (dun/kunstfiber) eller croqs som lette innesko.
- En dunjakke gir rask og effektiv varme i pauser. Tas utenpå ytterjakke i tørt vær.
- Ytterbekledning i vindtett bomull eller mikrofiber vil oftest gi bedre fukttransport enn allværsbekledning. Du må da vurdere værvarsel og eventuelt ha regntøy i sekken.
- Vindsekk, tilstrekkelig varm sovepose og liggeunderlag skal alltid være med. Dette redder liv hver vinter.
- For langturen på vinterfjellet på ungdomstrinnet gjelder unntak fra mobilregeler. Som et sikkerhetstiltak skal mobilen være med på høyfjellsturen. Om man går seg bort og trenger hjelp vil redningstjenesten kunne lokalisere mobilen. Mobilen skal være fullladet før turen og oppbevares i innerlomma på jakken. Mobilene blir forvart av lærerne når de ikke trengs av sikkerhetshensyn.

Generelt om pakking av sekk

- Pakk sammen med barnet/ungdommen. Elevene må vite hva de har med, og hvor ting er.
- Alt bør pakkes inn i sekken, med unntak av lette gjenstander (som for eksempel liggeunderlag).
- Legg tunge gjenstander inn mot ryggen. På sommerstid foretrekker mange å la det tyngste ligge høyt i sekken.
- Soveposen legger du nederst.
- Legg ting du trenger under turen (regntøy, skift, mat, stormkjøkken og lignende) lett tilgjengelig i topplokk og sidelommer.
- Kart og kompass i en egen kartmappe.
- Pakk tingene inn i plastposer eller vanntette pakkeposer, så holder det seg tørt i tilfelle regn. Regntrekk over sekken er et godt alternativ.
- Pass på at vekten blir likt fordelt på begge sider av sekken.
- Ha gjerne en matbit i jakkelommen, og drikk lett tilgjengelig.
- Ha system på hva du legger hvor, slik at det er lett å finne frem når du trenger det.

Avtal med teltmakkeren om hvem som tar med telt og annet fellesutstyr.

Generelle tips

- Leirklær/pyjamas bør være klær som også er egnet på tur. Med to ulltrøyer har du én på tur og den andre til bruk inne på hytta. Skyll/vask ullundertøy og sokker ved behov når du kommer frem, da rekker klærne å tørke til neste dag.
- Tynn vindjakke er behageligere å bruke enn regntøy/skalljakke når det bare blåser.
- Vurder også å ha med et lett/tynt liggeunderlag til å sitte på, eller som backup om det går hull på det oppblåsbare liggeunderlaget.

Litt om telt og soveposer:

Riktig turutstyr kan gjøre forskjellen på en god eller en dårlig turopplevelse. Kjøp gjerne brukt, men kjøp kvalitet. Det lønner seg å investere i et godt fjelltelt og en god sovepose tidlig i skoleløpet. Vi drar på overnattingsturer hvert år fra 4. klasse og helt opp til 10. Turene følger elevenes utvikling og blir lengre og mer krevende på ungdomstrinnet.

Telt

Styr unna store "campingtelt" eller små "festivaltelt". Disse er fryktelig tunge, lite holdbare og de er kronglete å sette opp. «Popuptelt» er også lite egnet pga dårlig stabilitet, mye kondens og stort pakkvolum. Et godt turtelt veier under 3.5kg, er raskt og enkelt å sette opp, og tar lite plass i sekken. Pass på å kjøpe et telt beregnet for 3-4 sesonger, altså ikke rent sommertelt. Vår erfaring er at telt beregnet for 2-3 personer er optimal størrelse. Gå for en renomert produsent som tilbyr reparasjon og reservedeler (f.eks. Barents, Helsport, Fjällreven, Hilleberg). Kjøp gjerne brukt! Finn.no bugner av gode telt til lav pris. De store online friluftsbuikkene har også egne merkevarer som tilbyr god kvalitet til lav pris (f.eks. Sydvang fra fjellsport). Ytterduk i nylon er å foretrekke fremfor polyester (bedre holdbarhet og vekt). De aller billigste teltene har av og til stenger i glassfiber. Disse knekker lett og gir svært vonde flis i fingrene. - Styr unna disse! Et ordentlig fjelltelt har stenger i aluminium.

Sovepose

En grei sovepose kan koste fra ca 1000,- og oppover, avhengig av kvalitet, fyll, produsent osv. En superbillig sovepose fra nærmeste bildelbutikk vil fort gi en dårlig opplevelse og dørstokkmila kan bli veldig lang for å dra på tur igjen. Kjøp heller en for varm enn for kald pose.

For våre turer bør soveposen holde varmen også i lette minusgrader, så den bør ha en komforttemperatur $< -0^{\circ}\text{C}$. Om man velger dun eller kunstfiber er litt smak og behag. Begge fylltypene har sine fordeler og ulemper. Dun er lett og gir mye varme ift vekt. Dunposer kan også komprimeres mer slik at den tar mindre plass i sekken enn en kunstfiberpose. Ulempen er at det dunposer krever litt stell og mister isoleringsevnen når de blir våte. Kunstfiber tåler litt mer «juling» men er tyngre og kan ikke komprimeres like mye. Til gjengjeld er de billigere enn dun og varmer også når de er fuktige.

Om dere er i tvil om hva dere bør kjøpe, eller ønsker helt konkrete anbefalinger, spør gjerne friluftslæreren på skolen.