

## UTSTYRSLISTE

De som ikke har telt eller ikke ønsker å bruke eget telt, får låne telt fra BARENTS OUTDOOR. Det kan da hende at man må dele telt med en annen person.

For å spare vekt i sekken anbefales det at to – tre personer deler utstyr som er satt opp «pr telt» i lista. Dette kan avtales i forkant eller ved oppmøte i Lom

Arrangøren holder utstyr på gruppenivå som f.eks nødpeilesender og annet sikkerhetsutstyr.

| HVA                                                                                                                                                                                                                                 | Pr person | Pr telt/2-3 pers |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|
| <b>PR TELT eller pr to deltakere</b>                                                                                                                                                                                                |           |                  |
| Telt. Sjekk at teltet er i orden før avreise.<br>For de som skal låne telt vil dette være komplett og sjekket før turstart.                                                                                                         | X         | X                |
| Brenner; gass eller multifuel (bensin). Det finnes gassbrennere fra 200kr og oppover som vil fungere fint på denne turen. Lukkede systemer av typen Jetboil eller Kovea Alpine Pot er praktiske på denne type tur.                  |           | X                |
| Gass; 1-2 pers: 230gr boks.<br>Renset bensin (multifuel); 1 pers: 4dl. 2 pers: 6 dl.<br><br>Dette er til varming av vann til mat og drikke. Om du tenker å steke fisk (aktuelt tre kvelder) må du doble mengden.                    |           | X                |
| Vindskjerm til brenner. <b>Valgfritt å ha med.</b>                                                                                                                                                                                  |           | X                |
| Fyrstikker/lighter                                                                                                                                                                                                                  |           | X                |
| Kjele. 1,5 – 2 liter er fint. Har du lukket system som nevnt over, trenger du ikke ta med kjele.                                                                                                                                    |           | X                |
| Steikepanne dersom man tenker å fiske og steike fisk.<br>Steikesmør: Liten flaske med flytende smør <b>Valgfritt å ha med.</b>                                                                                                      |           | X                |
| Nødsekk /vindsekk /fjellduk, 1 stk.                                                                                                                                                                                                 |           | X                |
|                                                                                                                                                                                                                                     |           |                  |
| <b>PR DELTAKER</b>                                                                                                                                                                                                                  |           |                  |
| Kompass                                                                                                                                                                                                                             | X         |                  |
| Kart «Lom», <b>følger med i prisen. Deles ut ved oppmøte i Lom</b>                                                                                                                                                                  | X         |                  |
| Kartmappe                                                                                                                                                                                                                           | X         |                  |
| Ryggsekk stor nok til at du får med det du trenger til turen og som tåler 20-25 kg last. <u>Minst</u> 60 liter, helst noe større. Jo mindre du må ha hengende utenpå sekken, jo bedre. NB! Prøvepakk sekken i god tid før turstart! | X         |                  |
| Liten og lett dagstursekk til bruk på toptur dag fem. 15-25 liter. <b>Valgfritt å ha med.</b>                                                                                                                                       | X         |                  |
| Vanntette pakkposer til å pakke ned utstyr og klær i sekken.                                                                                                                                                                        | X         |                  |
| Sovepose, bør tåle noen få minusgrader. Pakkes vanntett. Se T-comf for damer, T-lim for menn for å velge riktig i forhold til temperatur.                                                                                           | X         |                  |

|                                                                                                                                                                                        |   |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| Liggeunderlag. Ha med reparasjonssaker hvis du har luftfylt underlag.                                                                                                                  | X |  |
| Turpute. Kan også bruke en pakksekk med klær i.<br><b>Valgfritt å ha med.</b>                                                                                                          | X |  |
| Toalettsaker (kun det nødvendige) og et lite/lett håndkle. Tannbørste, tannkrem og tanntråd.<br>Linser/briller for den som bruker det. 1-2 våtservietter pr dag. Liten flaske antibak. | X |  |
| Solbriller og solkrem minimum faktor 30, caps                                                                                                                                          | X |  |
| Toalettpapir, en rull                                                                                                                                                                  | X |  |
| Myggmiddel                                                                                                                                                                             | X |  |
| Liten kniv/multiverktøy <b>Valgfritt å ha med.</b>                                                                                                                                     | X |  |
| Enkel førstehjelpspakke med gnagsårplaster.<br>sportstape, paracet og imodium comp. Personlige medisiner.                                                                              | X |  |
| Liten hodelykt/lommelykt.                                                                                                                                                              | X |  |
| Sitteunderlag                                                                                                                                                                          | X |  |
| REAL Turmat, 14 måltider, <b>følger med i prisen. Deles ut ved oppmøte i Lom.</b>                                                                                                      | X |  |
| Turmat; sjokolade, barer, nøtter osv. 1000-1500kcal pr dag                                                                                                                             | X |  |
| Bestikk                                                                                                                                                                                | X |  |
| Termos, minimum 0,5 liter                                                                                                                                                              | X |  |
| Drikkeflaske/drikketank. Minimum 2 liter                                                                                                                                               | X |  |
| Medlemskort i DNT for de som har prisalternativ med medlemsrabatt. Kan lastes ned til telefonen.                                                                                       | X |  |
| Penger/betalingskort.                                                                                                                                                                  | X |  |
| Fiskeutstyr; flue, lettspinn, mark. <b>Valgfritt å ha med.</b>                                                                                                                         | X |  |
| Fiskekort dersom du har med fiskeutstyr. Kjøpes på inatur.no før turstart. Ordnes ved oppmøte i Lom.<br>Dersom du skal ha fiskekort må du ha med godkjent ID.                          | X |  |
| Ladebatteri dersom du har med elektroniske duppeditter som vil trenge lading. Det er ikke mobildekning på turen. <b>Valgfritt å ha med.</b>                                            | X |  |
| <b>KLÆR:</b>                                                                                                                                                                           |   |  |
| Fjellstøvler eller solide tur/hikingstøvler                                                                                                                                            | X |  |
| Leirsko, f.eks veldig lette joggesko som også kan brukes som reservesko. <b>Valgfritt å ha med, men anbefales</b>                                                                      | X |  |
| Ekstra skolisser                                                                                                                                                                       | X |  |
| Tre plastposer: To til å ha som fuktsperre i våte støvler (type polpose), og en til søppel.                                                                                            | X |  |
| Regntøy/Skalldress (bukse samt jakke med hette)                                                                                                                                        | X |  |
| Tynn vindjakke og turbukse. Kan velges bort dersom du ønsker å gå i skallklærne                                                                                                        | X |  |
| Tynn trøye, helst med ull, 2-3 stk                                                                                                                                                     | X |  |
| Stillongs, 1 stk                                                                                                                                                                       | X |  |
| Sokker med mye ull, tre par                                                                                                                                                            | X |  |
| Tynn fleecegenser eller tilsvarende                                                                                                                                                    | X |  |
| Tykk ullgenser/jakke eller tynn dunjakke/kunstfiber                                                                                                                                    | X |  |

|                                                                              |   |  |
|------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| Lue                                                                          | X |  |
| Votter/hansker, 1-2 par                                                      | X |  |
| Buff/Hals                                                                    | X |  |
| Gamasjer <b>Valgfritt å ha med.</b>                                          | X |  |
| Shorts og t-skjorte hvis det er meldt varmt vær                              | X |  |
| Badetøy for den som har lyst til å teste bading i vann som holder 5-8 grader | X |  |