



UTSTYRSLISTE GRUNNKURS LANGTUR VINTER

Forutsetninger for utstyrsliste: Tur 3-4 dager eller mer. Kort retur til vei/hytte dersom nødvendig ved hardt vær, personskader, skader på utstyr osv. Utstyrslista er omfattende, men det ser verre ut enn det det er da lista er svært detaljert!

LISTA ER INKLUDERT DE KLÆRNE MAN HAR PÅ VED KURSTART

Det forutsettes at alle går med pulk. Det kan være mulig å få låne brenner, men det er ingen stor kostnad for en enkel gassbrenner dersom man ønsker å ha sin egen. Ønsker man å ha fyring i teltet anbefales multifuelbrenner.

For å spare vekt i pulken kan to – tre personer dele telt og utstyr som er satt opp «pr telt» i lista. Avtales på forhånd eller ved fremmøte på Måsetra.

Det anbefales at man pakker i vanntette poser i bag oppi pulken. Ha gjerne en bag med det som du tenker du skal ha med deg inn i teltet hver dag, og en bag med det som du tenker at du trenger innimellom. Bensin pakkes atskilt fra mat.

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

* : valgfritt å ha med

	HVA	Pr.pers	Pr.telt/ 2-3pers
	PULK/TELT/SKI/OVERNATTING/LEIR +++		
1	Pulk + drag + sele/trekksekk	X	
2	*Pulkpose: Til å ha liggeunderlag/sovepose liggende klart på toppen av pulken: F.eks Fjellpulken sleeper. Kan også bruke rektangulær fjellduk.	X	
3	Telt (turtelt; tunnel eller kuppel). Skal sjekkes grundig før avreise slik at du er sikker på at det er i orden. Utover det er det ingen spesifikke krav. <u>Ta kontakt dersom du er usikker på om teltet ditt er godt nok!</u>		X
4	Snøplugger til alle pluggfester og barduner. Har du ikke snøplugger kan du spikke til kvister; 30-40 cm lange og minst 1.5cm i diameter. Det kan også fungere å kappe opp røde plastbrøytetikker. Må skråskjæres i ene enden.		X

5	*Teltpose til å pakke teltet rullet på toppen av pulken. Kan feks bruke en romslig skipose.		
6	Snøkost til kosting av klær/innertelt. (Skobørste el.l)	X	
7	Sovepose, bør tåle de minusgradene som er meldt. Damer følger temperaturanvisning «T-Comf» på posen, menn følger «T-Lim». Har du to poser som er feks -5 og +8, kan disse brukes sammen og bli en -15 pose. Pakkes vanntett. Det KAN bli under -20 på nettene, men normalt ligger nattetemperatur på -5 - -15 i februar. Det vil alltid være minst 2-5 grader varmere i teltet enn utenfor. Varmere jo flere det er i teltet.	X	
8	Oppblåsbar pute (kan evt legge klær i trekket til soveposen, en pakksekk eller et putevar)	X	
9	Liggeunderlag: Skum og/eller luftfylt. Dersom du har luftfylt underlag må dette ha R-verdi på minst 4,5 (anvisning på underlag). Kan også brukes under med skumunderlag oppå. Da er ikke R-verdig viktig. Ha med reparasjonssaker hvis du har luftfylt underlag.	X	
10	*Teltlykt		X
11	Fjellski med kortfeller. Vi skal i all hovedsak gå i kjørte løyper, så det kan også gå greit med vanlige langrennski, men det anbefales ikke. Det finnes kortfeller som også passer til langrennski. De heter <i>Madshus Intelligrip</i> . Fungerer veldig godt!	X	
12	Staver med stor trinse	X	
13	Skismurning dersom du ikke har feller	X	
14	Skistøvler	X	
15	Snøspade	X	
16	*Kortstokk + yatzy, bok, lydbok, film osv.	X	X
	FYRING/MAT		
17	Brenner, gass eller multifuel		X
18	Vindskjerm til brenner. Droppes om du bruker stormkjøkken		X
19	Termos, <u>minimum 0,5</u> liter. Denne skal være fylt med varmt vann ved oppmøte.	X	
20	Turkjele		X
21	Bensin dersom du har multifuelbrenner, beregn en kvart liter pr pers pr dag til smelting av snø/lage mat. Mer hvis det skal fyres i teltet. Anbefalt en liter pr døgn.	X	
22	Vintergass dersom du har gassbrenner, minimum 200 gr pers/dag. 500gr = 3,5-4 timer fyring.	X	
23	Trakt (bensinfylling)		X
24	Tynne arbeidshansker til håndtering av varm primus		X
25	Fyrstikker/lighter		X
26	Vannflaske; minimum 2 liter til sammen; anbefaler 2xNalgene-flaske på 1 liter. Denne tåler kokende vann	X	

	uten å lekke og kan også brukes som varmekasse. Bruk vanntett pose utenpå for sikkerhets skyld. Det er å få kjøpt isolasjonstrekk til Nalgene. Alternativt kan man lage det selv av et sitteunderlag og litt gaffa.		
27	Bestikk, turtallerken og turkopp/termokopp	X	
28	Turmat, 8 måltider, følger med i prisen. Frokost lager og pakker hver enkelt på forhånd. Se infoskriv utsendt etter påmelding.	X	
29	Energi (sjokolade/nøtter/potetgull/kjeks) ca 1500 kcal pr dag, Pakkes i dagsrasjoner på forhånd.	X	
30	Toddy/kakao/kaffe/te	X	
31	*Sportsdrikk	X	
32	*Saltmat, feks salt pølse	X	
	KLÆR		
33	Dunjakke/boblejakke (til pauser/leir)	X	
34	Vattert bukse el.l (til leir)	X	
35	Ullvotter/dunvotter (til leir)	X	
36	Balaklava eller tykk buff (til leir/natt)	X	
37	God lue, gjerne med øreklaffer (til leir/natt/dårlig vær)	X	
38	Skalljakke med hette (vindtett)	X	
39	Skallbukse (vindtett)	X	
40	*Gamasjer (ikke nødvendig dersom du har skistøvler eller turbukse med integrert gamasje)	X	
41	Vindvotter, må gå over håndledd	X	
42	Varm ull (pause/leir)	X	
43	Ull over x3	X	
44	Ull under x2	X	
45	Ullsokker, både tynne og litt tykkere. Min. fire par totalt	X	
46	Buff x2	X	
47	Votter/Hansker x mange (til forflytning)	X	
48	Tynn lue (til forflytning)	X	
49	Ullboxer/Ull-BH	X	
50	Tynn fleecevest/fleecegenser el. liknende	X	
51	*Håndleddsvarmere	X	
52	Lavvosko/Ullkartanker/veldig tykke ullsokker (leir/natt)	X	
53	*Fotposser/Støvelvertrekk	X	
54	*Hånd-/Fotvarmere (Antall etter hvor kaldt det er/hvor lett du fryser)	X	
55	Plastposser til dampspærre i sko; må være store nok til at foten din får plass i bunnen av posen. Lange nok til at de stikker opp av støvelen. Polposser er fine ☺	X	
	SIKKERHET/FØRSTEHJELP +++++		
56	Førstehjelp; sårstrips, gnagsårplaster, vanlig plaster, Imodium comp, sportsteip (se nedenfor)	X	
57	Solkrem minimum faktor 30, også stift til leppene	X	
58	Talkum (til dampspærre i sko)	X	

59	*Fjellduk	X	
60	*Refleksvest. Kursleder har dette i nødsettet.	X	
61	Solbriller; må dekke godt også på sidene. Ha gjerne med alpinbriller i tillegg.	X	
62	Dopapir, en rull	X	
63	*Tisseflaske; Plastflaske 0,5-1 liter med stor åpning. Pakkes i vanntett pakkpose.		
64	Antibak	X	
65	Ørepropper (i tilfelle kraftig vind eller teltkamerater som lager litt lyd på natta)	X	
66	Kuldekrem el. kuldeteip	X	
67	Sportsteip, en rull	X	
68	Compeed	X	
69	Håndkle	X	
70	Våtservietter	X	
71	Tannbørste	X	
72	Tannkrem	X	
73	Linser/briller for de som bruker det	X	
74	*Brannteip. Kursleder har dette i nødsettet.	X	
75	*Brangel. Kursleder har dette i nødsettet.	X	
	TEKNISK/NAVIGASJON		
76	Kartmappe	X	
77	Kompass	X	
78	Kart over aktuelt område; må dekke området Gåsbu – Brumundkampen – Gitvola – Måsetra. Du kan laste ned løypekart her og skrive ut sjøl: https://budor.no/wp-content/uploads/2015/08/Hedmarksvidda_plakat_maste_r_web.pdf Ønsker du et mer detaljert turkart kan dette være et alternativ: https://chillout.no/products/7046660025116?variant=7230990450746&currency=NOK&gclid=Cj0KCQjw0IDtBRC6ARIsAIA5gWs28cQ-Q33AwpJkqXnFZKU2PiWZd56wLw9VM_mk2rFjCXMSHL-JRcAaAjoPEALw_wcB	X	
79	Multiverktøy		X
80	Hodelykt + ekstra batterier	X	
81	*Ladebatteri (til telefon/kamera el.l)	X	
82	*Telefon m/vanntett pose	X	
83	*GPS+batterier. Bruk av denne er ikke en del av dette kurset.		X
84	Strips, litt ulike lengder		X
85	Ductape/Gaffa/Gorillatape, minimum 2 meter. Surr gjerne rundt termosens din, så slipper du å ha med en hel rull.	X	

