

Utstyr for fjelltur. Vinter/sommer. Med telt eller hytter.

Lista er ment å dekke alle årstider med og uten telt: legg til og trekk fra ut fra turen du skal på, ekstra for vinter- eller sommertur merket i farger. Utstyr i parentes vurderes ut fra rute, forhold og turdeltakere. Rødt utstyr pakker du lett tilgjengelig så du finner det ekstra kjapt ved behov. Pakk alt vanntett og ta med noen ekstra poser!

Til å ha på seg

	Undertøy, helst i ull			
	Langt undertøy i ull (trøye og longs)			
	Tynne sokker og tjukke sokker, begge i ull (Tynn ullgenser eller fleece)			
	Anorakk / jakke med skikkelig hette, vind- og (gjerne) vanntett			
	Fjellbukse / vindbukse, vind- og (gjerne) vanntett			
	Gamasjer (gjerne også sommer)			
	Lue og hansker / votter			
	Skisko			
	Ski med stålkant og staver med stor trinse			
	Kart (1 : 50 000) i kartmappe og kompass (pluss eventuelt GPS)			
	Klokke			
	Ryggsekk, evnt med overtrekk			

Klær i sekken

	Ekstra undertøy (helst i ull)			
	Langt undertøy i ull (trøye og longs)			
	Tjukksokker i ull			
	Tynnsokker i ull			
	Dunjakke el. varm, tykk ullgenser el. varm fleece			
	Vanntett jakke og bukse (hvis anorakk/bukse ikke er det)			
	Reserve lue eller finlandshette, evnt. hals eller skjerf.			
	Vindtette votter med ullvotter inni (Fotposer og/eller bivakksko)			
	(Innesko (som kan brukes under vading))			

Utstyr i sekken

	Sovepose - med kompresjonstrekk			
	Liggeunderlag (Vindsekk)			
	SSS: Spade, Søkestang og Sender/mottaker (på kroppen ved behov)			
	Skifeller, skrape og skismøring			
	Hodelykt / batterier			
	Sol-/snøbriller og solkrem, myggmiddel			
	Termos, gjerne 1,0 liter og drikkeflaske			
	Kopp, fat / skål og bestikk			
	(Vandre-/vadestaver)			
	(Tau 4 mm strømpetau, 20m, 1 karabiner)			
	Multi-Tool med kniv og tang			
	Rep.: Ståltråd, lim, sysaker, sikkerhetsnåler, tau, el-strips, vev-teip (Reserve teleskopstav, bindingsdeler, skolisser ++)			
	Toalettsaker (tannb. og -krem, såpe, våtservietter, håndkle ++)			
	Dopapir (Skoimpregnering)			
	Mobiltelefon pakket vanntett, (radio til værmelding), (SPOT)			
	(Fotoapparat)			
	(Nøkler (DNT, hjemme, bil), DNT-medlemskort, penger, bankkort)			

Førstehjelpsutstyr mm. <http://www.forstehjelp.info/forstehjelpsutstyr>

	Sportstape			
	Gnagsårplaster (f.eks. Compeed)			
	Plaster			
	Enkeltpakke, liten og stor			
	Støttebandasje			
	Pinsett / saks			
	Munn-til-munn-maske			
	Antibac			
	Smertestillende, tablett og/eller salve (f.eks. Paracet, Ibux, Paralgin forte)			
	Sårsalve (f.eks. Bacimycin)			
	Salve ved bl.a. gnagsår (f.eks. Fucidin)			
	Brannsalve / bursgel			
	Mageregulerende tablett (f.eks. Imodium og Idoform)			
	(Kuldesalve)			
	(C-vitaminer / Råmelkstablett)			

Telt og kokeutstyr

	Telt, stenger og (snø)plugg, sjekk alt på forhånd			
	Primus, plate under primus i finér eller plast, vindskjerm, lighter/fyrstik.			
	Brennstoff, 3 dl (rikelig) pr person pr døgn vinter, halvparten sommer			
	Kjeler, panne, sleiver, stekespatte, oppvaskutstyr			
	Teltlykt eller stearinlys, snøkost			

Mat og drikke

FROKOST		Mengde		
	Havregryn	90-180 g pr fr.		
	Tørrmelk	40 g pr frokost		
	Sukker, kanel, rosiner, kokos, nøtter			
LUNSJ				
	Knekkebrød, runde tåler pakking best (el. polar- eller vanlig brød)			
	Bremyk (også til grøt/middag/steking)			
	Pålegg med mye energi, f.eks. kaviar/leverpostei			
	Suppe - Rett i koppen	1 -2 pr lunsj		
MIDDAG				
	Noe godt. Hvis en er helt rådløs: Real Turmat	1 pk pr middag		
	Potetmos/lins/ris/nudler			
DRIKKE				
	Div. rett i koppen / iste	2-3 pr dag		
	Kaffe/te			
EKSTRA				
	Sjokolade, nøtter, tørket frukt, kjeks, druesukker.			