

Utstyrliste for Natur- og opplevelsesbasert reiseliv

Studiet er lagt opp med mye undervisning ute. Dette innebærer at vi er på tur høst, vinter og vår. Vi bor i telt, gapahuk, under åpen himmel eller i snøen (snøhule, snøklukke, kantgrop, flatgrop).

Personlig utstyr dere må ha er: *klær, fottøy, sovepose, liggeunderlag og sekk*. Dere trenger ikke å ha alt på plass når dere kommer, men sørg for å ha det nødvendigste. Vi drar på en tredagers telttur allerede andre uken. Utover høsten er vi en god del på tur og erfaringsmessig opplever vi varierende vær. Alt fra sol og varmt, til sludd, vind og kuldegrader. Dere trenger ikke klær for å gå til Nordpolen, men klær som er robust og funksjonell.

Noen tips:

- Kjøp gjerne brukt (mange selger brukt og nytt turutstyr, og bekledning på nettet, eks kjøpe/selgesider på Facebook, finn.no)
- I stedet for å kjøpe en vintersovepose kan dere bruke to soveposer.

Veiledende utstyrlisten er våre anbefalinger. Tilpass ut fra egne erfaringer og behov. Har dere spørsmål til bekledning, fottøy og utstyr kan dere ta kontakt på: thor.espen.fugelsoy@hvl.no.

Veiledende utstyrliste

Undertøy:

- Bokser/truse fortrinnsvis i ull
- BH/sports-BH fortrinnsvis i ull
- Tynn stillongs og trøye fortrinnsvis i ull
- Tynne strømper fortrinnsvis i ull

Unngå bomull til undertøy og strømper (blir vått, gir null isolering og masse varmetap). Alternativt kan sportsundertøy/superundertøy brukes.

Mellomlag (isolerende lag):

- Jakke/genser (ull eller fleece)
- stillongs (ull eller fleece)
- Ullsokker
- Votter (ull)

Ytterbekledning:

- Lue
- Ytterbekledning vindtett/vanntett (bukse og jakke m/hette)

Fottøy:

- Gode fjellsko som kan impregnerest (over ankelen med skikkeleg såle)

Utstyr:

- Liggeunderlag
- Sovepose (anbefalt 3 sesongers, komfor temp. på ca -5)
- Stor sekk minst 60-70 liter (sørg for at sekken passer deg)
- Dagstursekk (30-50 liter)
- Kompass 360 grader (det er en fordel å ha kompass med klinometer/bratthetsmåler)
- Kartmappe (vanntett)

- Solbriller
- Hodelykt
- Førstehjelpsutstyr (det viktigste: sportstape, elastisk bandasje, plaster, smertestillende og gasbind)
- Lommekniv eller multiverktøy (Leatherman etc)
- Termos
- Turtallerken, turbestikk, kopp

Vinterutstyr:

Dette trenger ikke å være på plass før til vinteren/januar (HVL har også noen sett med ski, feller og sko som kan lånes/prøves)

- Fjellski med stålkant
- Fjellskistaver med stor trinse
- Gode og varme skisko
- Varm lue
- Votter (vindvotter og innervott)
- Gamasjer

HVL sørger for:

- Telt
- Primuser
- Breutstyr
- Klatreutstyr
- Kano og kajakk utstyr

Bekledning og utstyr som kan være fint å ha:

- Varmejakke (dun, primaloft etc.)
- Fotposer
- Slalåmbriller (beskyttelse og sikt i dårlig vær)
- Hals/buff (ull eller fleec)
- Lave fjellsko/grove joggesko for kortere uer når det er tørt

Ekstra utstyr vi oppfordrer til å ta med i forhold til Koronasituasjonen (for de som har):

- Telt
- Primus
- Kjeler og kokeutstyr
- Personlig klatre- og breutstyr

NB! Vi er vil være behjelpelig, gi veiledning og svare på spørsmål om personlig utrustning. Ikke kjøp alt utstyret på en gang, ta kontakt så kan vi komme med anbefaling. Det er også mulig å kjøpe alt nødvendig utstyr i Sogndal. Studentorganisasjonen [lurkarlaget](#) har rabatt avtaler lokalt og eget utstyr til utlån.