

## Fatnaður og útbúnaður í ferðum

-Athugið að þessir listar eru alls ekki tæmandi heldur til viðmiðunar, enginn ætti að fylgja þeim í blindni.

- Notið skynsemina og fyrri reynslu þína og annarra. Oft er hægt að fá lánað hjá fjölskyldunni, vinum og kunningjum.

- Athugið að við förum EKKI á fjöll á Íslandi án þess að vera í ullar-/flísnærfötum, það er lífshættulegt að sleppa þeim.

- Bómull (cotton) er almennt bönnuð þar sem hún dregur í sig raka og verður köld og þung þegar hún er blaut!!! En það má vera í þunnum bómullarbol yfir ullarnærbol sem dregur í sig raka frá ullinni.

- Minna dót er betra en meira því: minna dót = minni þyngd = meiri gleði c”.!)

- Helst ættu allir hlutir að hafa amk tvo notkunarmöguleika.

- Oft er hægt að sameinast um hluti og skipta þyngdinni jafnt á hópinn.

- Muna að láta einhvern fá nákvæmt ferðaplan fyrir brottför og láta sama aðila vita af heimkomu.

### Tékklisti:

Það mikilvægasta:

- Utanfirstakkur og -buxur (með öndun helst)
- Hlý húfa (þrjónahúfur og lambúshettur eru góðar)
- Gott að hafa þunna húfu eða eyrnaskjól t.d. buff (efnishólk)
- Vettlingar
- Síðar ullar eða gerviefnanærbuxur
- Ullar- eða gervinærbolur
- Þykk ullar- eða flíspeysa
- Mjúkir sokkar + aukasokkar
- Góðir gönguskór eða hlýir skór með hörðum botni. Ekki gott að fara í fyrstu langa göngu í glænýjum skóm! Stígvél henta ekki (nema reyndar sumum...)
- Bakpoki - þarf að rúma útbúnaðinn > 60L en er hentugur til dagsferða. Gott er að hafa svartan ruslapoka ofaní sem dótið er svo sett í svo það verði ekki blautt.
- Sól- eða skíðagleraugu (koma oft að góðum notum í vondu veðri)
- Vatnsbrúsi með vatni, stóran ef það er lítið um læki á áætluðu ferðasvæði og í erfiðum ferðum
- Sjúkragögn (allvega heftiplátur, teygjubindi, hælsærisplástrar, plástrar, bólgueyðandi verkjapillur)
- Áttaviti
- Kort (ekki verra að hafa það plastað því stundum kemur jú rigning)
- Höfuðljós/vasaljós (þarf yfirleitt ekki á sumrin á Íslandi)
- Klósettpappír og eldfæri til að brenna pappírinn (svo er hægt að nota mosa)
- Nesti

Annað í pokann eftir ferð og aðstæðum:

- Vasahnífur
- Nóg af aukabatteríum í rafmagnstæki

Björgunarsveitin Brák  
Útivistarklúbburinn á Hvanneyri

- Prímus, eldsneyti, rokeldspýtur
- Kerti, eldfæri
- Mataráhöld
- Tjald/bivak (ef sofa á úti)
- Lyf ef þarf, reikna með riflegum skammti því maður getur jú verið mismunandi lengi á leiðinni
- Sólarvörn/varasalvi
- Myndavél
- Munnharpa
- Flugnanet
- Spilastokkur
- 100kr. myntir í sturtu
- Dýna: Ekki nauðsynleg í skála en getur verið gott að hafa, sérstaklega ef svefnpoki er lélegur eða rakt í skála
- Snjóflóðaylir (í snjó eða á jökli)
- Hitabrúsi með heitu vatni
- Gott getur verið að hafa legghlífur í snjó
- Vaðskór, geta verið lokaðir sundskór, inniskór sem lokaðir eru í hælinn eða jafnvel þykkir aukasokkar (en þeir verða stundum blautir...og þyngri en skór)
- Tannkrem og tannbursti (hægt að vera sniðugur og fá lánað tannkrem hjá öðrum)
- Gleraugu/linsur
- Svefnpoki: hlýjan poka - helst gefinn upp fyrir -10° eða meira því það getur jafnvel orðið kalt í skálum að vetrarlagi.
- Nærbuxur, ekki bómull + auka
- Brjóstahaldari fyrir þá sem þurfa
- Göngustafir
- Aukabuxur (ull eða gerviefni)
- Auka hlýjan bol
- Dúnúlpa
- Talstöð + aukabatterí
- GPS
- GSM sími
- GMT sími
- Gervihnattasími
- Hitabrúsi (með heitu vatni)
- Exi (ís eða göngu)
- Nett skófla
- Snjóflóðastöng
- Gríma
- Duct-tape (strigateip)
- Neyðarblys
- Hjálmur

### **Matur**

Meiri hreyfing = meiri hitaeningabrennsla = meira að borða. Hafa með eitthvað gott, **orkumikið, fljótlegt og létt** að bera. Muna eftir heitu drykkjunum og súpunum. Þurrmat, flatkökur, harðfiskur, SMJÖR ER GOTT. Hnetur, rúsínur og súkkulaði er kraftmikið göngusnarl. Nú og svo bara hefðbundið nammi líka. Hnetur og hnetuofnæmi ekki góð blanda, frekar rúsínur eða aðra þurrkaða ávexti. Stundum er maður mismunandi lengi á leiðinni heim (villtur) því oft gott að reikna með aukanesti.

### **Sérútbúnaður ef um gönguskíðaferð er að ræða:**

- Skíði, skó og stafi (auðvitað)
- Skinn
- Áburð (ef maður er ekki á riffluðum skíðum)
- Gott að hafa vírbút, snæri, duct-tape og fleira sniðugt til viðgerða ef bindingar klikka aukastaf eða 2 fyrir hópinn

### **Sérútbúnaður ef um klifurferð er að ræða:**

- Ísexi (tvær klifuraxir í ísklifur / ein stór í göngu)
- Klifurbelti + hjálmur
- Átta
- 2 læstar karabínur
- 2 slingi
- 2 prússikbönd
- Sameiginlegt: Lína og snjóakkeri (t.d. deadman)
- Skór: Í stífari kantinum sem hægt er að setja brodda á. Plastskór (tveggja laga) eða háfjallaskór (eitt lag) eru bestir í svona ferðir.
- Broddar: Þurfa að passa á skóna, ólabroddar ef skórnir eru mjúkir. Stilla broddana heima. Ólabroddar eru mun leiðinlegri í umgengni en smelltir.

### **Sérútbúnaður ef um smalamennsku er að ræða:**

- Pollagalli
- Vatnsheldir skór
- Viðgerðarefni ef reiðtygi bila t.d. baggaband
- Aukataumur
- Neyðarjárnningardót
- Drykkjarílát með skrúfuðum tappa...

### **Sérútbúnaður í hellaferð:**

- Hanskar – t.d. vinnuvettlingar
- Hjálmur
- Höfuðljós, stórt ljós og nóg af aukabatteríum
- Fer eftir eftir aðstæðum í helli en stundum er nauðsynlegt að vera í sterkum regngalla, með hnéhlífar, sandpappír og ducktape til að festa á skó ef það er ís.

Helstu heimildir:

[http://www.skati.is/main.php?content\\_page=frodleikur/utbunadur.htm&menu\\_id=fro#2](http://www.skati.is/main.php?content_page=frodleikur/utbunadur.htm&menu_id=fro#2)

<http://www.hugi.is/skatar/articles.php?page=view&contentId=4073991>