





Utstyrliste til vinterkurs

Denne utstyrlista tar utgangspunkt i den som gjelder når vi krysser Grønland, og hvis du skal kjøpe nytt utstyr så anbefaler vi at du har dette i bakhodet. Grønland er en lengre og tøffere tur med større svingninger i vær og føre, og derfor stiller vi noe strengere krav til utstyret vi har med dit enn på en fjelltur over 3-4 dager i Norge.

På Grønland vil det være kaldt, varmt, vindfullt, snøstorm, sol og kanskje regn. På turer i norsk vinterfjell kan vi oppleve den samme svingningen i været, men det er ikke sikkert at vi er like avhengig av å komme oss videre som vi er på Grønland, og hvis været blir for tøft så slår vi forttere camp. Utstyret må i utgangspunktet være laget for å tåle tøft vintervær på fjellet. Du kan godt sammenligne denne lista med den som ligger på våre hjemmesider under: Grønland-Utstyrliste. Da vil du se forskjellen på kravene vi stiller.

Alt som er merket med stjerne * er obligatorisk utstyr. Det andre er frivillig å ta med hvis du har.

Er det noe du lurer på, så ta det opp med oss.

Teknisk bekledning			
Underbukser *		Syntetisk, silke eller ull - IKKE bomull. En ekstra truse med vindstopper i front kan være ok for guttene.	<input type="checkbox"/>
2 stk Lange Undertrøyer *		Her bør man ha både en tykk og en som er litt tynnere. Ull er det beste og tørker raskt og luner bra. Syntetisk lukter etter kort tids bruk. Bomull er forbudt. Når vi er i bevegelse vil ofte den tynne trøya være nok, men på klalde dager kan det være godt å bytte til den tykke. Det bør være høy hals, og da er det en fordel å ha glidelås i halsen slik at det er lett å regulere varmen.	<input type="checkbox"/>
2 stk Lange underbukser *		En tykk og en som er litt tynnere. Vi anbefaler selvsagt ull.	<input type="checkbox"/>
Dunjakke *		Dunjakken er et viktig plagg på turen. Den skal holde deg varm i pausene, og på ettermiddagen og kvelden når vi er i teltet. Jakken bør være så romslig at den går utenpå alt når du er påkledd for en vanlig dag på isen. Damene bør være så lang at den dekker baken.	<input type="checkbox"/>


Teknisk bekledning

Skalljakke *		<p>Skalljakken må være vindtett, men det er også en fordel at den holder nedbør ute. Den må ha stor og romslig hette som stikker litt ut foran ansiktet når det blåser som verst.</p> <p>Det bør være glidelås under armene slik at man kan regulere luftgjennomstrømming, og jakken bør gå ned over underlivet og baken slik at man har ekstra beskyttelse nedentil når det blåser.</p> <p>Det bør være borrelås ytterst på ermene slik at man kan stramme til og forhindre at det blåser inn armene.</p>	<input type="checkbox"/>
Skallbukse *		<p>Samme tekniske krav som jakken.</p> <p>Buksa bør ha bukseseler slik at buksa henger på skuldrene og ikke må å strammes rundt livet for å henge på plass.</p> <p>Vi anbefaler at den har droppsit eller glidelås som går helt opp i sidene. Dette for å gjøre det mulig å gå på do uten å ta av seg alle klærne på overkroppen.</p> <p>Du får 25% rabatt på alt utstyr fra Bergans hvis du kjøper gjennom oss. Se http://nettbutikk.bergans.no/</p>	<input type="checkbox"/>

På beina

Skistøvler *		<p>Bruk de skiskoene og gamasjene du har. Må du kjøpe nye, se våre anbefalinger i utstyrslista for Grønland som ligger på våre hjemmesider. http://www.framexpeditions.no/gronland/utstyr/</p>	<input type="checkbox"/>
Tynne sokker *		<p>På beina har vi flere lag, og de tynne sokkene er det innerste laget. Her er det kun en ting som gjelder, ULL. Kjøp nye par da de er mer «spenstig» og isolerer bedre enn gamle sokker.</p>	<input type="checkbox"/>
Tykke sokker *		<p>Utenpå den tynne sokken og dampsperran bruker vi tykkere sokker. Disse bør ikke være for tykke og med grove sømmer da disse lett skaper gnagsår. Disse skal også være i ull.</p>	<input type="checkbox"/>







På beina

Dampsperre (på beina) *		<p>Her bruker vi vanlige plastposer fra lokalbutikken. De beste er de du får på polet da disse ikke er for tykke og er litt lange og «slanke». Sjekk at du får god plass til foten nede i posen. Alternativt kan man kjøpe egne dampsperreresokker.</p> <p>Dampsperreren brukes for å isolere fotsvetten inne i posen slik at fotsvette ikke trenger ut i skoen og fryser til is i læret.</p>	<input type="checkbox"/>
Bivuakksko/ teltsko		<p>Disse får du både i dun og fiber. I tillegg til selve «skoene» bør man kjøpe yttertrekk slik at man kan gå utenfor teltet med disse hvis det er nødvendig. Disse er ikke obligatoriske.</p>	<input type="checkbox"/>

På hendene

Vindvotter *		<p>Vindvottene må være så romslige at du får plass til et par gode ullvotter inni, og de bør gå et stykke opp over ermene på jakken slik at det ikke blåser inn ved håndleddene.</p> <p>Vottene må være myke og ha et godt grep selv med innervotten på plass</p>	<input type="checkbox"/>
Ullvotter *		<p>Disse bør være tykke og varme slik at du ikke fryser når det er ned mot 30 minus. Det beste er tovede ullvotter.</p>	<input type="checkbox"/>
Vanter		<p>Disse bruker vi når vi arbeider og vottene blir upraktiske. De bør ikke være for tykke. Kjøp heller to rimelige par enn ett dyrt da vantene har en tendens til å slites i stykker uansett.</p> <p>Det finnes billige hansker i bomull hos Clas Ohlson som ikke koster mye. Kjøp heller disse enn dyre par på sportsbutikken.</p>	<input type="checkbox"/>






På hodet

Lue *		<p>Lua må være stor og god og ha på hodet. Den bør være i minst 70% ull, og kan godt ha øreklaffer for å beskytte mot vind.</p> <p>Det er lurt å ha med en lettere lue som man kan bruke på varmere dager og som «nattlue». Denne bør være så romslig at den ikke gjør at du får vondt i hodebunnen når du sover med den.</p>	<input type="checkbox"/>
Balaclava		<p>Ikke et absolutt must, men god å ha på kalde dager med mye vind. Må være i ull.</p>	<input type="checkbox"/>
Ansiktsmaske *		<p>Noen liker neopren, andre liker windstopper. Denne bør testes ut underveis på skiturene slik at man får erfaring med hvordan den fungerer.</p> <p>Den enkleste formen for ansiktsmaske er en ull-hals eller en Buff, men disse blir fort våte og kalde og fryser til is underveis på dagen.</p>	<input type="checkbox"/>
Solbriller		<p>Tidlig i mars er fortsatt sola så svak at vi klarer oss uten, men ta med det paret du har i tilfelle finvær :-)</p>	<input type="checkbox"/>
Alpinbriller *		<p>Disse tar vi fram når det blåser som værst. De gir god beskyttelse mot vind og kulde og er en bra kombinasjon med ansiktsmaske eller balaclava. Gult eller oransj glass gir best kontrast.</p>	<input type="checkbox"/>
Hodelykt *		<p>Hodelykten er fin å ha på kvelden, og når vi slår camp i mørket. Husk batteri pluss ekstras batteri.</p>	<input type="checkbox"/>








Dette var stort sett det dere skal ha med i pulk og/eller ryggsekk, og som dere vil se så har dere det meste på kroppen når dere er under marsj.

I tillegg til klærne kommer alt det andre utstyret som skal gjøre det er mulig å være på tur på en god og sikker måte, og som skal være med å gjøre det trivelig og godt underveis.








Øvrig utstyr

Ski og feller *		Bruke dine egne fjellski, og ta med skifeller. Skal du kjøpe nytt skiutstyr så se vår anbefaling i utstyrslista for Grønland.	<input type="checkbox"/>
Bindinger *		De som sitter på skiene dine, men skal du kjøpe nytt så se vår anbefaling i utstyrslista for Grønland.	<input type="checkbox"/>
Staver *		De du har, men skal du kjøpe nytt så se vår anbefaling i utstyrslista for Grønland. Stavene må ha store trinser som kan brukes i løssnø. Langrennsstaver med små trinser fungerer ikke på fjellet.	<input type="checkbox"/>
Trekkele *		Fjellpulken sin standardsele fungerer bra.	<input type="checkbox"/>
Utstyrsbag *		Du må frakte utstyret opp i et eller annet. Har du en stor bagg eller en stor sekk så fungerer dette. Hvis du må kjøpe nytt så velg en stor bagg på over 100 l som er vanntett. Her har North Face mye bra. På Finse får du låne utstyrsbag av oss, men du må ha med egne vanntette poser/bagger.	<input type="checkbox"/>

Øvrig utstyr

<p>Sovepose *</p>		<p>Den soveposen du har, men den bør tåle ned mot minus 20.</p> <p>Skal du kjøpe nytt så har vi god avtale med Helsport, og du får 25% på veiledende nettpriis</p> <p>Se http://www.helsport.no/produkter</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Liggeunderlag *</p>		<p>Ta med det underlaget du har. Skal du kjøpe nytt så vurder et oppblåsbart liggeunderlag. Dette gjør underverker når man er sliten og ønsker å sove godt. Her finnes mange modeller, men vi har meget god erfaring med Exped sine modeller, Downmat og Synmat.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Drikkeflaske x 2 *</p>		<p>Her må man selv finne ut hvor mange flasker man trenger. Minimum er 2 stk litersflasker, men noen drikekr mer enn andre.</p> <p>Flaska må ha stor åpning slik at det er lett å fylle på, og slik at det ikke fryser så lett oppunder korken.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Trekk til drikkeflaskene</p>		<p>Man kan enten kjøpe trekk til flaska eller lage selv av et gammelt liggeunderlag og «gaffatape». Uansett, flaskene må ha isolasjon, hvis ikke fryser vannet i løpet av dagen.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Termos *</p>		<p>En solid ståltermos på ca 0,7 - 1 l er et must.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Drikkekopp</p>		<p>Isolert kopp med et enkelt lokk. Ikke kjøp noe med drikketut-mekanisme da denne kan fryse og bli ødelagt. Koppen bør ikke være for tung, men bør ha lokk slik at man unngår å søle i soveposen.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Spisebestikk *</p>		<p>Det holder egentlig med en skje i plast. Men kjøp gjerne to i tilfelle du ødelegger eller mister den ene.</p>	<input type="checkbox"/>

Øvrig utstyr

Spisekar m/lokk		<p>Det enkleste er ofte det beste. Kjøp en plastboks på ca 3 l (Tupperware el.) og isoler den med et gammelt liggeunderlag som du klipper til og taper fast med gaffatape. Da har du en perfekt spiseboks som er isolert slik at middagen holder seg varm også mens den blir klar.</p>	<input type="checkbox"/>
Våtservietter/ Antibact *		<p>Alle må ha en tube med antibact eller tilsvarende. Håndhygiene etter at man har vært på do er viktig for alles helse .-)</p>	<input type="checkbox"/>
Tannbørste/ tannkrem og tantråd *		<p>Er et must.</p>	<input type="checkbox"/>
Tisseflaske		<p>De som ennå ikk ehar prøvd tisseflaske i teltet, må starte å venne seg til dette nå. Å stå opp for å gå ut når det er kaldt og blåser er dårlig for restitusjon og søvn. I tillegg vekker man teltmakeren.</p> <p>Damene bør kjøpe en tissetut/GoGirl (jentesport.no) slik at de kan gjøre «det samme som gutta» når de skal på do.</p>	<input type="checkbox"/>
Vanntette bagger *		<p>De vanntette posene får du bruk for til alt det du ikke ønsker skal bli vått og fuktig.</p>	<input type="checkbox"/>
Skismurning		<p>Ta med en Blå extra V40 eller tilsvarende i tilfelle det blir godt skiføre.</p>	<input type="checkbox"/>
Plastfløyte *		<p>Denne har vi hengende i en snor som er festet til jakken og brukes til å kommunisere med når forholdene er vanskelige.</p>	<input type="checkbox"/>