

# Utstysliste

ved kryssing av innlandsisen på Grønland

Her finner du en komplett liste over alt du skal å ha med deg på turen over Grønland. Legg merke til at vi har gitt fyldig beskrivelse på mye av utstyret slik at det skal bli enklere for deg å ha med utstyr som oppfyller de kravene vi stiller. I enkelte tilfeller anbefaler vi spesifikt utstyr, og dette er ikke for at et spesielt merke må kjøpes men mer for å gi eksempler på utstyr som oppfyller kravene. I andre tilfeller sier vi at et spesielt merke må brukes (f.eks bindinger). Våre anbefalinger er ment som referanse slik at dere kan diskutere hva dere evt. kjøper med kvalifiserte salgspersoner der du skal gjøre kjøpet.





Grønland vil være kaldt, varmt, vindfullt, snøstorm, sol og kanskje regn. Innlandsisen skal behandles med stor respekt. Det vi har satt opp her er ment som retningslinjer for at vi skal klare oss, uansett hva turen måtte kaste på oss. MEN, samtidig som vi skal tenke sikkerhet, må vi tenke vekt.

Denne utstyslisten er det viktig du går nøye gjennom. Er det noe du lurer på, så ta det opp med oss. (Bjørn Sekkesæter [bjorn.sekkeseter@gmail.com](mailto:bjorn.sekkeseter@gmail.com) / 480 12 723)





## Teknisk bekledning

|                         |   |  |                          |
|-------------------------|---|--|--------------------------|
| Underbukser             |   | Syntetisk, silke eller ull - IKKE bomull. En ekstra truse med vindstopper i front kan være ok for guttene. Beregn ca en underbukse per uke.  | <input type="checkbox"/> |
| 2 stk Lange Undertrøyer |  | <p>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.</p> <p>Når vi er i bevegelse vil ofte den tynne trøya være nok, men på ekstra kalde dager kan det være godt å bytte til den tykke.</p> <p>Det bør være høy hals, og da er det en fordel å ha glidelås i halsen slik at det er lett å regulere varmen.</p> | <input type="checkbox"/> |
| 2 stk Lange underbukser |  | En tykk og en som er litt tynnere. Vi anbefaler Ull.   | <input type="checkbox"/> |
| Lett jakke              |  | En lett jakke som du kan bruke på dager der det ikke er for kaldt, og med litt vind i lufta. Dette er ikke et obligatorisk plagg, men vil være en stor fordel på de varme dagene på slutten av turen der den tykke skalljakken føles varm, stor og tung. De som har gjennomført turen tidligere, får ikke fullrost denne jakken på varme dager :-)   | <input type="checkbox"/> |

## Teknisk bekledning

|                        |   |  |                          |
|------------------------|---|--|--------------------------|
| <b>Skalljakke</b>      |    | <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 forran 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"/> |
| <b>Skallbukse</b>      |   | <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>  | <input type="checkbox"/> |
| <b>Dunjakke</b>        |  | <p>Dunjakken er et av de viktigste plaggene på turen. Den skal holde deg varm i de lange pausene og på ettermiddagen og kvelden når vi er i teltet.</p> <p>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.</p>  | <input type="checkbox"/> |
| <b>Dunbukse/skjørt</b> |  | <p>Vi har sett at flere deltagere, spesielt damer, fryser lettere på baken når det er mye vind. Dette kan resultere i kuldeutslett og kan være veldig ubehagelig. Dette er også noe vi har sett hos enkelte menn, og det er derfor viktig å dekke seg til både forran og bak på ekstra vindfulle dager.</p> <p>Ert dunskjørt eller en dunbukse som kan kneppes på utsiden av buksa kan være redningen hvis man blir fort kald forran eller bak.</p> <p>Dette plagget er en anbefaling, men er ikke obligatorisk.</p> | <input type="checkbox"/> |







## På beina

|                                |   |  |                          |
|--------------------------------|---|--|--------------------------|
| <b>Skistøvler</b>              |    | <p>Det er et absolutt krav at skoene passer til Rottefella BC-bindinger, og her finnes det flere gode alternativer.</p> <p>Vær sikker på at skoene dine er store nok til to par sokker + dampspærre mellom sokkene. Skoene kjøpes tidlig for å gåes skikkelig inn.</p> <p>De siste årene har Alfa utviklet sko med integrert gamasj, og mange er fornøyd med disse skoene. Fordelen er at man slipper å kjøpe og montere egne gamasjer. Alfa Quest A/P/S er rimeligere enn å kjøpe sko + separat gamasj + montering, så dette er nok den beste løsningen for de som skal kjøpe nye sko og som ikke fryser lett på beina.</p> <p>Hvis du fryser lett på beina eller skal bruke skoene mye på lange skiturer finnes det også en modell for mer ekstrem kulde som heter Alfa Polar A/P/S. Her må man også kjøpe innersko/kartanker i tillegg, så prisen totalt for disse ligger på ca. 5.700,- Har du randoné-sko kan du kanskje bruke innerskoa fra disse som innersko i Alfa Polar.</p> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Tynne sokker</b>            |   | <p>På beina har vi flere lag, og de tynne okkene 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. Beregn ett par i uka.</p>  | <input type="checkbox"/> |
| <b>Tykke sokker</b>            |  | <p>Utenpå den tynne sokken og dampspærren 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> <p>Beregn to par for hele turen. Disse blir ikke våte av fotsvette, og holder lengre.</p>  | <input type="checkbox"/> |
| <b>Dampspærre</b>              |   | <p>Her bruker vi vanlige plastposer. 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 dampspærresokker.</p> <p>Dampspærren 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"/> |
| <b>Bivuakksko/<br/>teltsko</b> |  | <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.</p>  | <input type="checkbox"/> |

## På hendene

|                   |   |   |                          |
|-------------------|---|---|--------------------------|
| <b>Vindvotter</b> |  | <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"/> |
| <b>Ullvotter</b>  |  | <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"/> |
| <b>Vanter</b>     |  | <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

|                     |   |   |                          |
|---------------------|---|---|--------------------------|
| <b>Lue</b>          |    | <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"/> |
| <b>Balaclava</b>    |    | <p>Ikke et absolutt must, men god å ha på kalde dager med mye vind. Må være i ull.</p>  | <input type="checkbox"/> |
| <b>Ansiktsmaske</b> |   | <p>Noen liker neopren, andre liker windstopper. Denne bør testes ut underveis på skiturene slik at man får erfaring med hvordan den fungerer. 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> <p>Tips: Det går an å lage sin egen ansiktsmaske i neopren som man syr fast i skumgummikanten på alpinbrillene.</p> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Solbriller</b>   |  | <p>Gode og solide solbriller med mørkt glass er et must. 200-glass er et minimum. 4000-glass er mørkest (brebriller) Må dekke godt på sidene slik at UV-strålene ikke slipper inn på siden.</p>   | <input type="checkbox"/> |
| <b>Alpinbriller</b> |  | <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"/> |
| <b>Hodelykt</b>     |  | <p>Hodelykten kan være fin å ha på kvelden, men er ikke et must før vi kommer til DYE II. Her er lykta et must, men ta med en lett modell. Husk batteri pluss ektrabatteri.</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 komme seg over på en god og sikker måte, og som skal være med å gjøre det trivelig og godt underveis.








## Øvrig utstyr

|                           |   |  |                          |
|---------------------------|---|--|--------------------------|
| <p><b>Ski og fell</b></p> |    | <p>Det er kun Åsnes som tilbyr ski med halvfeller, og dette er vi avhengig av. Mennene bruker Amundsen eller Nansen. Damene bruker Liv Arnesen eller Cecilie Skog.</p> <p>Hvis man skal kjøpe ski også for norsk fjellheim og like mye «opp og ned» som «bortover», så er Nansen og Skog en bedre løsning da disse er noe bredere og egner seg bedre for nedkjøringer.</p> <p>Skal man kun bruke skiene på lange skiturer, for det meste bortover, så er Amundsen og Arnesen en bedre løsning da disse er stivere og smalere.</p> <p>Vi har brukt alle fire modellene, og de fungerer veldig bra alle sammen.</p> <p>Kortfellen bør være av den smaleste typen, 35 mm.</p> | <input type="checkbox"/> |
| <p><b>Bindinger</b></p>   |   | <p>Alle skal ha samme type binding: Rottefella NNN BC Manuell (evt Magnum) Dette er modellen som man må aktivt åpne og lukke. Dere må ikke velge auto-lock-versjonen.</p> <p>Vi har med ekstra bindinger, og det er derfor viktig at alle bruker samme type. Vi har aldri hatt problemer med brekasje av denne bindingen, og dette er også avgjørende for valget.</p>  | <input type="checkbox"/> |
| <p><b>Staver</b></p>      |  | <p>Her anbefaler vi regulerbare staver slik at du kan justere lengden underveis. Erfaring viser at folk har behov for å regulere lengden på stavene etter hvert. Vi anbefaler Åsnes Polar Expedition 2-delt da denne er ekstremt lett og solid, og oppfyller alle kravene vi stiller til en stav. Har du gode fjellskistaver som du er fornøyd med så bruker du disse.</p>   | <input type="checkbox"/> |
| <p><b>Trekkele</b></p>    |  | <p>Sele kjøper du NÅ og brukes til alle treningsturene fram mot avreise.</p> <p>Fjellpulken sin standardsele fungerer bra.</p>   | <input type="checkbox"/> |
| <p><b>Breutstyr</b></p>   |  | <p>En enkel sittesele (besele), 2 skrukarabinere og 3 vanlige karabinere.</p>  | <input type="checkbox"/> |

## Øvrig utstyr









|                                 |   |   |                          |
|---------------------------------|---|---|--------------------------|
| <b>Sovepose</b>                 |    | <p>Soveposen må ha T-Comfort på -25 eller bedre. Posen bør være i dun da disse er lettere enn syntetiske poser.</p> <p>For å øke komforttemperaturen bør man også kjøpe en enkel silkepose eller bomullspose som man kan sove i innerst. Noen foretrekker å ha en fleecesepe som er litt tykkere inne i posen i stedet for silkeposen.</p>                  | <input type="checkbox"/> |
| <b>Liggeunderlag</b>            |    | <p>Et oppblåsbart liggeunderlag gjør underverker når man er sliten og ønsker å sove godt. Her finnes mange modeller, men vi har meget god erfaring med Exped sine Downmat og Synmat.</p>  | <input type="checkbox"/> |
| <b>Arctic bedding</b>           |    | <p>Dette er «senga» vår. Inne i beddingen har vi liggeunderlaget og soveposen ferdig «oppslått» hele dagen mens vi beverger oss til ny camp. På den måten sparer vi tid både når vi pakker sammen og ikke minst når vi etablerer ny teltcamp. I tillegg vil soveposen tørke opp på dager der det ikke er nedbør og mye vind pga. strålevarmen fra sola.</p> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Drikkeflaske x 2</b>         |   | <p>Her må man selv finne ut hvor mange flasker man trenger. Minimum er 2 stk litersflasker, men noen driker 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"/> |
| <b>Trekk til drikkeflaskene</b> |  | <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"/> |
| <b>Termos</b>                   |  | <p>En solid ståltermos på 1 l er et must. Sørg for at termosens kun har en enkel skrukork uten noe slags trykk-mekanikk for å åpne. Hvis mekanikken ryker underveis, har du et problem, og dette har vi opplevd flere ganger tidligere.</p>   | <input type="checkbox"/> |
| <b>Drikkekopp</b>               |  | <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"/> |

## Øvrig utstyr


|  |   |   |                          |
|--|---|---|--------------------------|
| <b>Spisebestikk</b>                            |    | Det holder egentlig med en skje i plast. Men kjøp gjerne to i tilfelle du ødelegger eller mister den ene.   | <input type="checkbox"/> |
| <b>Spisekar m/lokk</b>                         |    | 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.   | <input type="checkbox"/> |
| <b>Våtservietter/<br/>Antibact</b>             |    | Alle må ha en tube med antibact eller tilsvarende. I tillegg kan man kjøpe inn intimservietter (Hendig 8 pk) som er større kluter for intimvask. Disse bør pakkes to og to i pose da de fryser sammen til en klump og kan være vanskelig å tine.  | <input type="checkbox"/> |
| <b>Solkrem/Sunblock</b>                        |   | Masse faktor på tube. SPF 30 og oppover fungerer. Zinksalve til leppene og nesen + en leppestift med SPF 50 som festes til snor som man kan ha rundt halsen.  | <input type="checkbox"/> |
| <b>Tannbørste/<br/>tannkrem og<br/>tantråd</b> |  | Er et must.   | <input type="checkbox"/> |
| <b>Tisseflaske</b>                             |  | 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 teltmakkeren.<br><br>Damene bør/må kjøpe en tissetut (sjekk ut pStyle som er av hardplast) Med pStyle, kan du tisse UTEn å ta av deg buksa, og stå oppreist på samme måte som gutta. har du ikke prøvd er det virkelig på tide! | <input type="checkbox"/> |
| <b>Personlige<br/>medisiner</b>                |  | Se eget skriv om personlige medisiner.  | <input type="checkbox"/> |




## Øvrig utstyr

|                                   |   |  |                          |
|-----------------------------------|---|--|--------------------------|
| <b>Skrivesaker</b>                |    | <p>Hvis du liker å skrive dagbok, eller bare ta noen enkle notater fra dagen som har gått, så ta med en enkel notisbok og blyant. Penner fungerer dårlig i kulden.</p>   | <input type="checkbox"/> |
| <b>Vanntette bagger</b>           |    | <p>Minimum 4 stk 20 - 30 l. I tillegg lønner det seg å ha en liten til skriveutstyr/bok og evt tekniske ting som kamera og MP3-spiller.</p> <p>De vanntette posene får du bruk for til alt det du ikke ønsker skal bli vått og fuktig.</p> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Pass/<br/>forsikringsbevis</b> |    | <p>Det er dyrt med «stuntpass» på Gardermoen, og i verste fall kommer du ikke med flyet. Ta med kopi av reiseforsikringsbevisene dine og evt tilleggsforsikringer.</p>   | <input type="checkbox"/> |
| <b>MP3-spiller</b>                |   | <p>Musikk er et must for de fleste. Har du noen lydbøker så fta med disse også. Husk på vekta og at du må ha med eget ladeutstyr.</p>  | <input type="checkbox"/> |
| <b>Lader</b>                      |  | <p>Skal du lade MP3-spilleren din må da ha med «egen strømkilde».</p> <p>Her anbefaler vi merke og type etter høstsamlinga da det skjer mye i utviklingen på denne fronten.</p>  | <input type="checkbox"/> |
| <b>Batterier</b>                  |  | <p>Kamera? Hodelykt?</p>   | <input type="checkbox"/> |
| <b>Overraskelse</b>               |  | <p>Alle tar med en overraskelse som skal deles med de andre en av dagene underveis. Noe å putte i munnen, ha på hodet, noe å le eller gråte av? Må veie max 1 kg.</p>  | <input type="checkbox"/> |
| <b>Kamera</b>                     |  | <p>Pocket eller speilrefleks? Små kamera blir mest brukt. Vi har opplevd at mekanikken i de store kamraene fryser. Er kamera for stort orker du kun å ta bilder når det er finvær...eller?</p>   | <input type="checkbox"/> |

## Øvrig utstyr

|             |   |  |                          |
|-------------|---|--|--------------------------|
| Skismurning |  | Ta med en Blå extra V40 eller tilsvarende i tilfelle det blir påskeføre.   | <input type="checkbox"/> |
| Plastfløyte |  | Denne har vi hengende i en snor som er festet til jakken og brukes til å kommunisere med når forholdene er vanskelige. | <input type="checkbox"/> |
| Bok         |  | Denne bør være i paperback, og ikke veie for mye.  | <input type="checkbox"/> |

## Personlig utstyr som du får låne av oss

|          |  |   |                          |
|----------|--|---|--------------------------|
| Stegjern |  | Så lenge vi beveger oss opp brefallet kan det være at vi må gå på blåisen. I såfall må bruker vi disse enkle stegjernene for å lettere å kunne manøvrere oss rundt. De passer skiskoene våre, og har kun seks tagger, og er uten fronttagger. | <input type="checkbox"/> |
|----------|--|---|--------------------------|

Fellesutstyr: I tillegg til det personlige utstyret vil du få ca 25kg mat + fellesutstyr som telt og teltutstyr, kokeutstyr og bensin, pulk, pulkbagger og festestropper, spade ++

Tenk vekt i hver detalj. Det er DU som skal trekke lasset i ca 600 km, og du har et felles ansvar for å gjøre "deg" så lett som mulig. Lurer du på noe? Ikke nøl med å spørre oss. Hygg deg! Det er mye fin forberedelse i å jobbe med utstyret.

Du kan bestille utstyr fra Bergans og Helsport med 25% rabatt på veil. pris. Bestilling må sendes til oss i Fram, og bestillingen gjøres i fellesskap i november året før turen.