

Utstyrsliste skitur Alpene – Tindeveglederne.no 05/11-2021

Du har selv ansvar for å velge, og å trene deg i bruken av, det utstyret du tar med på turen!

Mye av bre- og skredutstyret kan leies av [Tindeveglederne](#). Sjekk listen for mer informasjon.

Ditt utstyr er viktig for din sikkerhet og komfort. Det er viktig at du kjenner det godt før vi møtes. På våre [toppturkurs](#) går vi også gjennom utstyr. Skiturene i Alpene er unike da det omfattende hyttesystemet høyt til fjells gjør det mulig med lettere sekk. Dette gjør at vi kan gå i mer utfordrende områder enn det som hadde vært mulig med fullt overnattingsutstyr og turen blir derfor både sikrere og morsommere. Når du velger utstyr, "go light" når du har mulighet. Hele sekken bør ikke veie mer enn ca 10-12 kg ferdig pakket. Prøv ut sekk og utstyr på flere lengre turer, gjerne utenfor løypene og helst både bratt opp og ned, for å sikre at sekken og utstyret er komfortabelt å bære for deg. Det å ikke ta med mer enn nødvendig er spesielt viktig hvis du ikke er en ekspert ski-kjører/løper. Ingen ønsker å være personen som sinker gruppen, og unødvendig vekt øker muligheten for dette. Været i fjellet kan veksle lynraskt fra varmt solskinn til snøstorm og du må være forberedt på alt!

Både randonné- og telemarkutstyr egner seg for Haute Route, men de aller fleste får det bedre på randonné. Uansett hvilket utstyr du velger, må du kunne håndtere vanskelig snø med sekk, god fart og forsatt være i kontroll. Sporene vi legger vil tidvis være eksponert og solide skiferdigheter er avgjørende for sikkerhet og utbytte. Dette er ikke en rennekjørings- eller klatretur men man bør ikke være høyderedd og det er stor fordel å ha erfaring fra denne typen tur i Norge - feks i Hurrungane, Romsdal eller Hemsedal. Gi beskjed så lager vi en introduksjonstur, så vet du/dere mer om hva som møter dere. Nesten alt du trenger kan enten leies eller kjøpes i Chamonix. Allikevel anbefaler jeg at du handler i Norge og prøver ut og går inn utstyret før turen - dette gjelder spesielt støvlene. Jeg kan hjelpe dere med kjøp eller utleie hvis du kontakter meg i god tid.

Avhengig av tur tar guiden med følgende utstyr som bæres på rundgang i gruppen:

- **Tau og isskruer med slynger/karabiner**
- **Avhengig av tur kan man også ta med - ekstra stav, iprobe og bivuakksekk**

Skredutstyr:

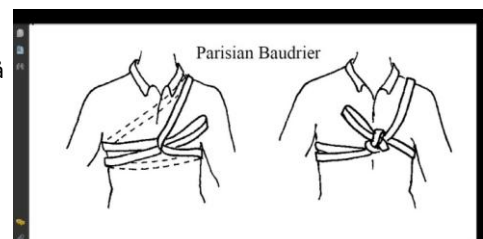
S(ender)M(ottaker) eller **skredsøker** er obligatorisk å bruke og vil hjelpe hvis noen skulle bli begravd i skred. (Dette har enda ikke skjedd på mine turer.) Du må kjenne din SM både teoretisk og praktisk. For best mulig forberedelse bør du ta et skredkurs - ta kontakt hvis det ikke er plass på noen av de [oppsatte](#) toppturkursene.

Lett metallspade og søkestang (helst underkant av 3m lang) - for å grave ut folk fra skred raskt. De må være solide uten å være for tunge. Minst 75% av gruppen skal ha med dette.

Breutstyr: Bruken av dette er beskrevet i [Breboka fra DNT](#). Du kan gjerne lese denne for å få en generell presentasjon.

Sele - har vi på oss nesten hele tiden på turen. Den er nødvendig når vi går på bre eller bruker tau. Jeg anbefaler enten en

hel kroppsele eller en kombinasjonssеле med separat bryst- og sittesele. Disse seletypene vil styre fallet ditt når du har en tyngre sekk (over 10 kg) slik at fallenergien taes opp av hoftepartiet uten at ryggen blir overbelastet. De vil også være sikrere enn en sittesele hvis man blir hengende lenge. Hvis du velger å bruke kun en sittesele kan det være du ligger horisontalt i lufta når du bremses opp av tauet ved et fall. Da sekken henger på øvre del av overkroppen vil ryggsøylen kunne skades. En kombinasjon- eller kroppsele er tyngre og mer klumpete å bruke enn en sittesele, men den er sikrere. Selevalget er ditt ansvar, så lenge den er godkjent av UIAA. Bildet viser en mulig måte å lage en brystsele av en sydd båndsløyge.



Av annet breutstyr trengs 2*kleknuteslynger (strømpetau (4mm diameter)- 2m og 2,5m uknyttet, en 120cm sløyge (sydd bånd eller 9mm tau-160cm uknyttet). Til hver kroppsele trenger du en D-karabiner **eller** en innbindingssløyge av 9mm*2m tau. Til en sittesele trenger du en innbindingssløyge av 9mm*1,5m tau. Du trenger også to vanlige karabinere og en skrukarabiner. Dette er kalt "seletillegg" i utleielisten på [tindeveglederne.no](#).

Stegjern - skal være enkle å ta av og på og bør være lette. De brukes hvis stigningen vi skal opp eller ned er bratt eller isete. Du kan leie stegjern av meg. De må tilpasses dine støvler meget nøye! Aluminiumsstegjern er de letteste og passer bra på denne typen skiturer hvor vi hovedsakelig går på snø men de slites veldig fort på is eller grus - så de er ikke egnet om sommeren.

Isøks - skal være av alpin type. Den brukes først og fremst som balansehjelpemiddel når man går i bratt terreng men den kan også brukes for å stoppe utglidninger eller som snøanker. Du kan også bruke en whippet; en stav med isøks som hode.

Klær: Lett, solid, varmt, luftig og fleksibelt :-)

Ytterjakke og bukse (vind og vanntett) - det er en stor fordel med gode lufteåpninger da det kan være store temperaturforskjeller i løpet av en dag. Plaggene bør være allsidige, gi god isolasjon samt god beskyttelse ved mye vær og samtidig være lette å ta av og på. En lett Gore-tex eller tilsvarende er et godt alternativ. Det er en fordel å kunne ta dem på uten å ta av skistøvlene.

Buksene bør dekke mye av støvlene (slik at du ikke trenger gamasjer), de bør ikke være for varme når solen varmer men de bør tåle vind. Man kan velge å ikke bruke helt vanntette tekstiler og heller bruke mer vannavstøtende, vindtette stoffer ofte kalt "soft shell". Selv om du da kan bli litt våt i regn vil det oftest komme snø på turene. Selvfølgelig vil Gore-tex fungere godt, men noe av de mer pustende stoffene har en større komfortområde for temperatur og fuktighet.

Gamasjer - hvis buksene ikke er godt festet til støvlene. Vi vil noen ganger gå i dypsnø uten ski.

På hodet - om kulden / vinden er sterk, vil en varm og vindtett lue være viktig. Buff / hals / skjerf - for å dekke det nederste av ansikt, ører og nese ved vind. Jakken bør ha god hette!

Skyggelue - er behagelig når solen gir gass, for å beskytte hode og ansikt.

Varme votter - gjerne ekstra votter - bør være vind og vanntette.

Tynne skihansker når det er varmt. Det er en fordel hvis man kan kombinere disse.

Undertøy - gjerne to sett - gjerne ull - du vil ikke få vasket klær under turen.

Varmelag - 2 tynne varme ullgensere er bedre enn en tykk. Stillongs eller fleecebukse. En tynn dun/primaloft-jakke er en luksus.

Sokker - Vanligvis er det lurt å tilpasse støvlene med en medium tykk sokk, eller kanskje en tynn innersokk og så en medium sokk utenpå. Hvis støvlene er løse, vil du miste skikontroll. Ta gjerne med et ekstra par.

Lett T-skjorte - en komfortabel skjorte til bruk på hyttene. Det er hyggelig å komme ut av turtøyet. Mange av hyttene selger sin egen T-skjorte, ofte med et bilde av hytta.

Byklær og -sko - Vi kan ikke bære dette på turen, kjøp det du trenger når vi kommer til Zermatt.

Skicutstyr - det finnes mye godt utstyr på markedet, men dine skiferdigheter er mye viktigere enn hvilket utstyr du har.
Ski - lettere ski er raskere oppover. Et par tyngre og vil være mer stabile utfor. Du må gjøre avveiningen av hva som passer din form/skiferdighet best. Randonéutstyr anbefales. Alpin ski med alpine trackers anbefales ikke. Selvsagt er telemarkski ett bra alternativ om man mestrer dem under alle forhold med sekk. Nordiske ski med BC-bindinger blir for spinkle.

Skistøvler - Ofte er lettere støvler mer behagelig å gå med, mens tyngre gir bedre kontroll/glede nedover. Innersko av "thermo-fit"-typen tilpasset deg og gode såler anbefales på det sterkeste for komfort, vekt, varme og kontroll. Skreddersydde fotsenger, eller kvalitetssåler kan hjelpe mye når man går og kjører, både for komfort og kontroll. Slalomstøvler er for tunge og ukomfortable å gå i! Det anbefales plaststøvler da vi vil gå endel tilfots og lærstøvler vil bli våte. **På hyttene får man låne innesko.**

Ski bindinger – bindinger tilpasset ski og binding. Ta med vanlig reparasjonsutstyr.

Skarejern - du bør ha dette - både for randonné og telemark. De kan være vanskelig å finne for telemark. Alle moderne randonné bindinger har skarejern som er laget spesielt for bindingen. Uansett hvilket system du bruker må de fungere godt og du må være vant til å bruke dem. Hvis du ikke har skarejern må du bruke stegjern - men det vil da bli ventetid for resten av gruppen, og kalde fingre for deg.

Skistoppere - vi anbefaler dette i motsetning til å kjøre med remmer eller vaiere mellom støvelen og skiene. Skistoppere er enklere å bruke enn stropper, noe tryggere i snøskredterreng, og reduserer muligheten for at en ski stikker fra deg når du tar dem på / av i bratt terreng.

Skifeller - Fellene må være tilpasset dine ski, smalere på midten og bredere på tupp og hale. I hele skiens lengde skal 1mm av sålen være bar på hver side slik at stålkanten kan gripe hvis du skulle skli ut. Her er det mye å tjene på god teknikk... Det er meget viktig at de har godt lim (ta med ekstra hvis de limet skulle bli dårlig).

Skistaver - justerbare staver med et ledd er best. Da kan du forkorte dem når du står nedover og forlenge dem når du går oppover/skøyter. Ved skråterreng kan du ha en lang og en kort, eller skifte grep opp og ned på stavene. Det må være mulig å feste dem med skiene på sekken når du går oppover med stegjern og isøks.

Skiremmer - En enkel stropp til å holde skiene sammen når man har dem på sekken er praktisk. Få den lang nok til å gå rundt stavene også.

Forskjellig:

Ryggsekk (40-50 liter) må være stabil under skikjøring, bekvem under gåing og ha fester for ski og isøks.

Slalombriller og ansiktsmaske - kan være en fordel hvis vi får mye vær.

Solbriller - mørke nok for høyfjellsbruk, helst med sidebeskyttelse.

Skihjelm – blir mer vanlig på skitur i Apene, som i Norge. Bruker du hjelm hjemme i høyfjellet bør du også bruke det her.

Førstehjelp - det vanligste du trenger (husk noe mot gnagsår selv om du mener at støvlene er inngåtte). Ta med litt til bruk ved sår, skader etc. Sportstape kan brukes til så mye...

Lakenpose kreves på hyttene. Du bør ikke ta med sovepose. På hyttene er det ofte flatsenger med dyner.

Hyttene ligger ikke til strømmettet. Lading av lykt, kamera, mobil, gps etc kan være vanskelig.

Hodelykt - ta med en lett LED-lykt med 2 sett batterier. Et nytt sett vil oftest vare hele turen.

Kamera - her er det viktig ikke å bære for tungt. Vi deler på alle bilder / videoer etter turen.

Telefon - vi vil oftest ikke ha telefondekning så telefonene bør slås av og de hjemme bør være informert om dette.

GPS - det finnes mange rare spor på nettet, kvaliteten er variabel da breene har endret seg mye de siste årene.

SenderMottaker - ta med et ekstra sett batterier

Mat - frokost og middag spises på hyttene. På noen hytter kan vi få lunchpakke som de vil ta betalt for. Middagene består av 3 retter og alle får nok mat. Si ifra hvis du er vegetarianer eller allergisk, så vi kan bestille annen mat til deg.

Vannflaske eller termos - for de fleste vil det være nok med en liter væske på kaldere dager, men når været er varmt trenger du minst en liter til. Du bør drikke mye på hyttene. Det er sjelden å finne vann i terrenget. For å drikke nok er det en fordel med drikkeslange - selv om det er krevende å unngå at den fryser. Termos mener jeg blir for tungt å ta med.

Reparasjonsutstyr - gå over utstyret før avgang og ta med noe stripps, tape og skruer tilpasset dine støvler / bindinger. Ikke ta med en leatherman og komplisert reparasjonsutstyr. Guiden tar med Leatherman. En liten rull duct tape (rullet inn på staven er ok).

Toalettveske - ta med små tuber med feks tannkrem, solkrem, after-sun, acti-bac etc - vekt er viktig. Bruk anti-bakterielle våtservietter før måltidene for å bevare den gode magen. Tannbørste med tannstikker. Toalettpapir til bruk under turene. Rennende vann finnes oftest ikke på hyttene. Solkrem (med høy solfaktor >30) og lebebomade (også med solfaktor). Smør deg inn med solkrem før frokost og legg på mer i løpet av dagen. Ørepropper / "Sov i ro" - på de fleste hytter ligger man i sovesaler og det kan være godt å skjerme seg litt. Personlige medisiner - vi passerer ikke noe apotek underveis.

Pass - bær pass og [Europeisk helsetrygdkort](#) på hele turen. Det er ikke nødvendig med ekstra vaksinasjoner for Sveits.

Penger - De aller fleste hytter, hoteller, butikker og restauranter tar kredittkort. Ta likevel med minimum 50 sveitsiske franc per natt pluss 150 euro når vi drar fra Chamonix. Sveitserfranc må taes ut ved ankomst Genève flyplass eller ved avgang Gardermoen, da det ikke er noen minibanker som har sveitserfranc i Chamonix.

Kart - hvis du ønsker kan du ta med 2 sveitsiske kart: 1:50.000 Martigny 282 (S) ("S" vil si at skirutene er merket) og 1:50.000 Arolla 283 (S). Du kan kjøpe dem av meg for 300 kr/stykk inklusive porto. Betal inn til kto 97134645613 og send en epost med adressen din. Alternativt kan du bestille dem fra Sveits. Du kan også ofte kjøpe dem i Chamonix. Kompass og / eller gps kan du ta med hvis du ønsker.

Guidebook - her finnes det flere. Hvis du må ha med litt informasjon, kopier de aktuelle sidene og ta bare med dem.

Reise og ulykkesforsikring - jeg anbefaler medlemskap i [REGA](#). Medlemskapet er viktig for søk og redning i Sveits.

Noen spørsmål? - ta [kontakt!](#)

