

Været i høyfjellet er lunefullt og skiftende, derfor handler det om å være forberedt på det meste. Det som holder i norsk høyfjell holder også i Alpene. Ull er bedre enn kunstfiber fordi det oftest ikke lukter så ille og varmer bedre når vått. Bomull er ikke optimalt da det bruker lang tid på å tørke. Bruk utstyret mye og pakk alt flere dager før vi skal reise slik at du får oversikt. Det er meget viktig å pakke lett, men samtidig å være forberedt på de få stundene det er kjølig og de få gangene det regner.

Vi sender en veske til der vi avslutter - med rene klær/bedre sko etc.

På kroppen - eller i sekken, avhengig av temperatur

- Ull/kunststoffundertøy (trøye, longs og truse)
- Ullsokker / ullstrømper
- Tynn ullgenser / fleecce
- Softshellbukse (vindtett og myk) - gjerne som går over støvelen (med integrerte gamasjer)
- Softshelljakke (vindtett og myk) gjerne med hette
- Vindtett lue, Buff/tørkle, skyggelue
- Ullvotter / hansker med vindbeskyttelseslag
- Ryggsekk - 35-45l - du må gå inn denne også - minst en helg med full last
- Fjellstøvler (godt inngåtte - brukt minst to hele dager). Gjerne et par gode såler.
- Shorts eller bukser hvor du kan fjerne beina med glidelås - det er ofte varmt nok :-)
- Staver - tren gjerne med å bruke dem på sti opp og ned før vi drar

I lommene

- Kart og kompass (i kartmappe) - hvis du vil følge med hvor vi er. Kart kjøpes i Zermatt.
- Blyant og papir - ziplock plastposer
- Solbriller med solkrem med solfaktor 30+, solstift til lepper, fuktighetskrem

I sekken (pakket i vanntette poser - ryggsekker er ikke vanntette).

- Ekstra tynn ullgenser/fleeccejakke
- Undertøy + strømper + sokkeskift + T-skjorte - noe kan vaskes etterhvert
- Førstehjelpsaker - med Compeed
- Hodelykt - meget lett type (om sommeren er det mørkere i Alpene om natten enn i Norge.)
- Niste og sjokolade/nøtter - ikke kjøp gel produkter hvis du ikke har brukt disse før, ikke ta med fra Norge
- Drikkeflaske eller Camelback - du kan oftest drikke vann i Alpene som i Norge
- Toalettsaker - tannbørste+tannkrem, barberhøvel+skum, sjampo+såpe, magetabletter, deodorant, AntiBack, toalettpapir, "Sov i ro"-ørepropper, håndkle (lite), myggmiddel (det er få bitende/stikkende insekter)
- Lette innesko og inneklær (bruk softshellbuksa hvis du kan)
- Penger; 50 Sveitser Franc og 150€, Visakort, helsetrygdkort, forsikringsbevis, pass - er disse oppdatert?
- Lakenpose - helst silke pga vekt og komfort - ikke sovepose
- Mobiltelefon, kamera(?), minnekort med nok plass , lad batterier + ta med ekstra, still klokke på kamera, ladere?

Annet nyttig utstyr:

- Tynt allværs/regntøy jakke+bukse, hvis ikke softshellklærne er vann og vind-tette. Ikke ta med regnponcho.
- Skosmurning, hvis du har lærstøvler.
- Bio-Tex for å vaske klær
- Kniv / Multitool med reparasjonssaker, fløyte

