

NB - du har selv ansvar for å velge og å trene deg opp i bruken av utstyret du tar med på turen!

Utstyr er viktig for sikkerhet og komfort og det er viktig at du bruker det så mye som mulig før vi møtes. Skiturene i Alpene er unike da det omfattende hyttesystemet høyt til fjells gjør det mulig med lettere sekk. De lettere sekkene gjør at vi kan gå i mer utfordrende terreng 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. Bruk sekken 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 presse vekten ned 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. Men; været i fjellet kan veksle raskt fra varmt solskinn til snøstorm og du må være forberedt på alt også en overnatting i snøhule!

Både randonné- og telemarkutstyr egner seg for Haute route, men de fleste får det lettere på randonné. Uansett hvilket utstyr du velger, må du kunne håndtere vanskelig snø med sekk, god fart og fortsatt 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 et toppkurs, så vet du mer om hva som møter deg. Nesten alt du trenger kan enten leies eller kjøpes i Chamonix. Allikevel anbefaler jeg at du handler i Norge og går inn utstyret før turen - dette gjelder spesielt støvlene. Jeg kan hjelpe dere med kjøp eller leie av fjellsport eller skredutstyr hvis du kontakter meg i god tid.

Guiden tar med følgende utstyr som bæres på rundgang i gruppen:

- **Tau**
- **Isskruer m/karabiner**
- **Bivuakksekk**
- **Ekstra stav (hvis stor gruppe)**

Skredutstyr:

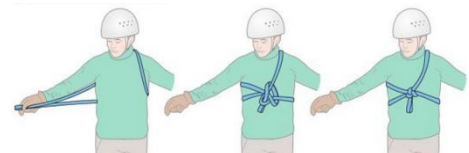
S(ender)M(ottaker) eller **skredsøker** er obligatorisk å bruke og vil være en hjelp hvis noen i gruppen skulle bli begravd i et skred. Hvis du ikke eier en SM vil jeg anbefale å [leie](#). Du må kjenne den sm'en du bruker, så hvis du leier – last ned [manualen](#). For best mulig forberedelse bør du ta et [toppturkurs](#) - ta kontakt så kan vi se på hva vi kan lage hvis det ikke er plass på noen av de [oppsatte](#) kursene.

Metallspade og søkestang (helst underkant av 3m lang) - for å grave i skred raskt nok til å redde liv. De må være solide uten å være for tunge. Minst 75% av gruppen skal ha med dette.

Breutstyr: Du kan også leie dette av Tindeveglederne.

Bruken av dette er beskrevet i [Metodesettet fra DNT](#).

Sele - har vi på oss nesten hele tiden på turen da vi er mye på bre. Det er også noen passasjer på klippe hvor vi bruker tau. Det tryggeste er enten en kroppssele eller en kombinasjonssesele med separat bryst- og sittesele. Disse seletypene vil bidra til å styre fallet ditt når du har en tyngre sekk (over 10 kg) slik at fallenergien taes opp av hoftepartiet og bidrar til å avlaste ryggen. Hvis du velger å bruke kun en sittesele og ikke har trening i å falle, kan det være du ligger horisontalt i luften når du bremses opp av tauet ved et fall. Da sekken henger på øvre del av overkroppen vil ryggspylen kunne skades. En kombinasjons- eller kroppssele er større og mer klumpete å bruke enn en sittesele, men den kan være mer skånsom for ryggen ved fall. Så lenge fjellsportutstyret er godkjent av UIAA er det greit for meg hvilken type sele du velger, det er du som er ansvarlig for valg av utstyr, men jeg gir gjerne råd. Bildet viser en mulig måte å lage en brystsele av en sydd båndsløyge.



Av annet breutstyr trengs 2*klempknoteslynger (strømpetau (4mm diameter)- 1,5m og 2m uknyttet, en 120cm slynge (sydd bånd eller 9mm tau-160cm uknyttet). Til en kroppssele trenger du en D-karabiner **eller** en innbindingsslynge av 9mm*2m tau. Til en sittesele trenger du en innbindingsslynge 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 eller i Chamonix. De må tilpasses dine støvler meget nøye. Aluminiumsstegjern er de letteste og passer oftest bra på denne typen skiturer hvor vi hovedsakelig går på snø.

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-skistav.

Klær:

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 at du kan ta dem på og av uten å måtte ta av skistøvlene.

Luftige klær - gjerne med stretch er tilstrekkelige mesteparten av tiden. 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 mye vind. Man kan velge ikke å bruke helt vanntette tekstiler og heller bruke mer vannavstøtende; vindtette stoffer ofte kalt "soft shell". Du kan da bli litt våt ved regn, det er sjelden med regn eller yr skiturene, men det kan skje. Selvfølgelig vil Gore-tex fungere godt, men noe av de mer pustende stoffene har et større komfortområde for temperatur og fuktighet. Igjen, gå for det som er lettvekt og sørg for at jakken har en god hette!

Gamasjer - hvis buksene ikke er godt festet til støvlene. Vi vil gå til fots med ski på sekken flere steder.

Hodeplagg - om kulden, vinden eller nedbøren er sterk, vil en varm lue under en god hette være viktig. En god hals vil da kunne beskytte nederste del av ansikt og nese. En hals er et lett fleksibelt tøyestykke formet som et rør du kan bruke på minst et dusin forskjellige måter. **Caps/solhatt** - er behagelig når solen gir gass.

Varme votter - ekstra votter om man mister et par eller om et par blir våte - bør være vind og vanntette.

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

Undertøy - gjerne to sett og gjerne ull, det er ikke tilrettelagt for å få vasket klær under turen.

Varmelag - 2 tynne varme ullgensere er bedre enn en tykk. Stillongs eller fleeebukse. En tynn dun/primaloft-jakke er en god å ha hvis det er en kald hytte eller en snøhule (vi har aldri behøvd å ligge ute i Alpene – men....).

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

Lett T-skjorte - en komfortabel t-skjorte til bruk på hyttene. Det er hyggelig å komme ut av turundertøyet. Mange av hyttene selger sin egen T-skjorter, ofte med en tegning av hytta.

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

Skiutstyr

Ski - lette ski er raskere oppover. Samtidig kan et par tyngre ski være mer stabile utfor. Randonéutstyr anbefales. Telemarkski er et bra alternativ om man mestrer dem under alle forhold med sekk. Nordiske ski er for spinkelt.

Skistøvler - Det finnes mye godt utstyr på markedet, men dine skiferdigheter er mye viktigere enn hvilket utstyr du har. Ofte er lette støvler mer behagelig å gå med, mens de tyngre gir bedre kontroll/glede nedover. Innersko av "thermo-fit"-typen tilpasset deg og gode såler anbefales på det for komfort, vekt, varme og skikontroll. Lærstøvler anbefales ikke da de kan bli våte. **På hyttene får man låne innesko/Crocs.**

Ski bindinger - de mest populære bindingene er Dynafit eller G3.

Skarejern - du må ha dette - både for randonné og telemark. Dette er en type stegjern som settes på skiene, også kjent som skarejern på norsk. Skarejern blir spesielt laget for bindingen. Uansett hvilket system du bruker må de være solide og du må være vant til å bruke dem. Gi deg selv god tid til å lære å bruke denne viktige delen av utstyret!

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

Skifeller - Feller må tilpasses skiene, kuttes 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. Her er det mye å tjene på god teknikk. Det er meget viktig med godt lim (en i gruppa kan ta med ekstra tube).

Skistaver - justerbare staver med et ledd er best. De kan forkortes når du står nedover og forlenges når du går oppover/skøyter. Ved skratterreng kan du ha en lang og en kort stav, eller skifte grep opp og ned. Det bør være mulig å feste dem på sekken når du går til fots. En liten rull gaffatape rundt stavene er reparasjonsutstyr.

Skiremmer - En enkel stropp til å holde ski og staver sammen når du har dem på sekken er praktisk.

Forskjellig:

Ryggsekk (35-50 liter) må være stabil under skikjøring, bekvem under gåing og ha fester for ski og isøks.

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

Solbriller til høyfjellsbruk gjerne med sidebeskyttelse.

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

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

Kamera - her er det viktig ikke å bære for tungt. Vi deler på alle bilder / videoer etter turen. Lading av kamera, mobil, gps etc er ofte vanskelig – avhenger av hvor mange som er på hytta.

Mat - frokost og middag spises der vi overnatter. Hvis du har allergier eller ønsker vegetarmeny (normalt vil middagen bestå av noe kjøtt) bør du si ifra til meg ved påmelding og minne hyttene på dette når vi ankommer. Du kan be værtskapet gjøre klar en lunchpakke (de vil ta betalt for dette).

Vannflaske eller termos - for de fleste vil det være nok med en liter væske underveis på kaldere dager, men når været er varmt kan du trenge en liter til. Drikk mye på hyttene, i begynnelsen og på slutten av dagen. Det er få steder vi kan finne vann utenom hyttene. For å drikke nok underveis er det fordel med "Camelback" - selv om det krever trening for å unngå at drikkeslangen fryser. En termos kan være for tung, men er fin å ha hvis det er kaldt.

Hodelykt - ta med en lett LED-lykt. Et nytt sett med batterier ved starten vil oftest vare hele turen. Bare pass på at ikke lykten slår seg på i sekken!

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 (gjerne rullet inn på staven).

Toalettveske - Reduser vekt, ta med små tuber med f.eks. tannkrem. Bruk anti-bakterielle våtservietter før måltidene for å bevare den gode magen. Tannbørste bør knekkes. Toalettpapir til bruk under turene. Rennende vann finnes ikke på alle hyttene. Personlig hygiene er viktig. Solkrem (med høy solfaktor >30) og lebebomade (også med høy 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.

Veske på hotellet - hvis du skal tilbake til Chamonix og vil legge igjen klær etc.

Pass og [Europeisk helsetrygdkort](#) - jeg bærer dette på turen. Det er ikke nødvendig med ekstra vaksinasjoner.

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

Kart - Hvis du ønsker kan du bestille de to 2 sveitsiske kartene Martigny 282S og Arolla 283S fra meg for 275 kr/stykk inklusive porto..Du kan også kjøpe den nye boka til Bjørn Lytskiold fra meg for 399kr inklusive porto. Send en bestilling via [epost](#), så sender jeg varene.

Kompass og/eller gps etter eget ønske.

Reise og ulykkesforsikring – evt medlemskap i REGA for Sveits eller Carte Neige for Frankrike

Du må ha en fullgod syke og ulykkesforsikring som også skal dekke en eventuell hjemtransport. Husk å medbringe bevis på reiseforsikringen på reisen.

NOEN GENERELLE TING Å VÆRE OPPMERKSOM PÅ:

1. Enkelte forsikringsselskaper bruker antall meter over havet som et kriterium for hva forsikringen dekker, og om de kaller det en ekspedisjon eller ikke. Vær særlig oppmerksom på dette og sjekk det nøye.
2. Noen forsikringsselskap har en øvre beløpsgrense på sin avbestilling og sykeforsikring.

VI ANBEFALER AT DU SJEKKER AT DIN FORSIKRING DEKKER FØLGENDE:

1. Avbestillingsforsikring - må tegnes samtidig med at reisen bestilles. Sjekk at totalsummen i avbestillingsforsikringen dekker totalsummen på turen din. Gjør den ikke det bør du kjøpe en tilleggs avbestillingsforsikring som dekker det øvrige beløpet.
2. Reisegods
3. Ansvar
4. Forsinkelser
5. Tapt reisens formål (Feks kan du reise til Afrika hvis du knekker armen før avreise. Men det vil kanskje ikke la seg gjøre å bestige Kilimanjaro og sove i telt. Derfor bør du ha en forsikring som dekker tap av reisens formål.)

Kompass og/eller gps etter eget ønske.