

## Utstysrliste ukestur på alpetopper sommer – Tindeveglederne.no 11/8-2019

Ved tinderangling i Alpene går man høyere enn i Norge. Det er ofte kaldere om morgenen, men da sola også står høyere blir det likevel ofte varmt midt på dagen hvis det er lite vind, selv om man er høyt. Du må være komfortabel med temperaturer ned mot minus 10-15 grader en sjelden gang. Sekken bør være liten og lett for å sikre god bevegelseskontroll når det blir bratt. Dette vil gjøre turen både sikrere og morsommere. Utstyret bør derfor velges etter mottoet "go light". Sekken med alt utstyr, vann og mat, bør ikke veie mer enn 10-14 kg når du er klar til å gå fra hytta. Det å presse vekten er spesielt viktig hvis du ikke har god margin eller erfaring på det klatre- eller høydemessige. Du vil ikke ønske å være den personen som sinker gruppen og unødvendig vekt øker muligheten for dette. Men samtidig kan været i fjellet veksle fra varmt solskinn til snøstorm i løpet av en dag - vi må være forberedt og ha utstyr til å håndtere alt.

Nesten alt du trenger kan enten leies eller kjøpes i Alpene. Men vi anbefaler at du handler i Norge og prøver og går inn utstyret minimum på en tur - dette gjelder spesielt støvlene. Vi kan hjelpe deg med kjøp eller leie hvis du kontakter oss i god tid. Teknisk utstyr (stegjern, isøksen, sele, hjelm) kan leies på sidene til tindeveglederne.no.

Det er viktig at du kjenner deg selv og har prøvd alt utstyret før turen. Du er selv ansvarlig for valg av utstyr og vedlikehold av dette under turen - ved usikkerhet ta kontakt.

- **35-45L ryggsekk** som passer ryggen din. En lett enkel sekk er å foretrekke framfor en med masse stropper, glidelåser etc. Noen ekstra vanntette poser for lagring av utstyr i inne i sekken er nyttig. Se våre råd for ryggsekkpakking nedenfor.
- **Lakenpose** må brukes på hyttene pga hygien. Ta gjerne med en i silke pga vekten.
- **Fjellstøvler som ikke er eldre enn 5 år.** Støvler laget for alpin klatring med mye bruk av stegjern og som er godt isolert. Eksempler på egnede støvler er Scarpa Mont Blanc, Phantom Guide, Jorasses og Freney. Sportiva Nepal Extreme eller Evos er også egnet og populær - men det er mange andre gode merker som oppfyller kravene. Støvler kan leies i Chamonix. (Du er da mer utsatt for gnagsår.) Gode innleggssåler anbefales for komfort. Støvlene må gås inn på forhånd - det er oftest beina/støvlene som folk får problemer med.
- **Stegjern** med antibiotplater. Generelle 12 tagger stålstegjern er ideelle hvis du har stive støvler, for eksempel Grivel G12 eller Petzl Vasak. Har du støvler med fleksible såler bør du bruke Grivel G10 med fleksible mellomledd ellers kan stegjernene brette. Stegjernene må tilpasses støvlene dine meget godt. Unngå aluminium stegjern eller tekniske isklatrings stegjern.
- **Gamasjer** er avgjørende for å holde snø ute av støvlene dine og lisser bort fra stegjernene! Ta deg tid til å sikre at gamasjene har god passform, og at det ikke er noen stropper som stikker ut på innsiden av støvlene dine. Støvler med gamasjer fungerer godt og betyr at du ikke trenger ekstra gamasjer.
- **Hjelm.** Klatrehjelm med CE-godkjennelse, f.eks Petzl Elios
- **Sele.** Generell fjellklatringssele er ideell f.eks DMM Super Couloir / Centre eller Black Diamond Bod, med [seletillegg](#). Hvis du allerede har en nyere klatresele vil denne være grei så lenge den er stort nok til å bære over flere lag med varme klær.
- **"Via Ferrata"-slynge** (med fallbrems) må være med på Via-Ferrata-turer. Man kan etter diskusjon velge å ta med sammenleggbare staver med skarpe pigger istedenfor isøks.
- **Isøks.** En enkel isøks er å foretrekke fremfor modeller som er mer laget for teknisk klatring. Petzl Summit, Black Diamond Venom, Grivel luft-tech og, billigst men likevel helt fin, DMM Cirque. Eventuelle stropper eller bånd på din isøks kan fjernes.
- **Vanntett jakke og bukse.** Disse danner det viktige "skall laget" som beskytter mot vind, så vel som regn og snø. Det må være vanntett, men trenger ikke å være isolerende da varme/isolasjon kommer fra andre lag. En stor nok hette som passer over hjelmen er ideell og full lengde glidelåser i sidene betyr at buksene kan tas på over støvler og stegjern.

- **Fjellbukser.** Et solid, softshell materiale med stretch er ideel f.eks Patagonia Simple Guide Pant. Lettere trekkingbukser kan også være bra, hvis de er solide nok.
- **Undertøy.** Et lengre tynt lag av syntetisk eller ull nærmest kroppen oppe og nede som et første isolerende lag når det er kjølig eller som et ytre lag på breen når det er varmt. Glidelås er nyttig for ventilasjon. Et ekstra tynt lag kan være nyttig for toppdagen under kalde forhold.
- **Mellomlag.** Fleece eller, en "soft shell"-stil jakke av et tynnere isolerende materiale. Bæres utenpå undertøyet og under den vanntette jakken når det er kaldt / mye vind f.eks Patagonia genser / R2 Jacket, Rab Powerstretch Zip Top.
- **Lettvekt dynejakke.** Et varmt isolasjonslag med en størrelse slik at den kan bæres over alle de andre lagene. Ideelt en lett dun eller syntetisk dyne jakke med en stor hette f.eks Rab Photon / Infinity eller Marmot Ama Dablam Jackets
- **Hansker/votter.** Et varmt tykt par for toppdagen og et tynnere par for generell bruk. f.eks Black Diamond Glissade.
- **Varm lue, solhatt & buff.** Luene bør dekke ørene og beskytte mot vind / kulde og sol / varme. Ta med en hals / buff / ansiktsmaske / balaklava for å dekke ansiktet ved snøføyke.
- **Sokker.** Et tynt par for bruk på hyttene og et varmere/middels tykke til bruk i fjellstøvlene. Noen liker å bruke dem sammen for å forebygge gnagsår.
- **Solbriller og snøbriller.** Briller av god kvalitet som tetter godt mot ansiktet og som sitter godt. Briller av kategori 3 eller 4 for bruk i sterkt direkte og indirekte sollys. Goggles er også nyttig ved vindfullt / snøvær. Hvis du har skibriller, bring dem. Hvis ikke kan du vente og se hva værmeldingen er og evt kjøpe briller i Chamonix.
- **Solkrem og leppe beskyttelse.** Bring begge og bruk rikelig hver dag, uansett vær. Minst faktor 30 og gjerne faktor 50. Små flasker er ideelle for å spare vekt.
- **Vannflaske.** En robust 1L 'Nalgene'-stil vannflaske er ideell og kan suppleres med en flaske sportsdrikk ol på toppdagen. Varm søt te er tilgjengelig på hyttene og er en god måte å holde drikken varm lenger.
- **Snacks.** Ta med dine favoritt snacks for fjellet, frokostblandingsbarer, tørket frukt, kaker, sjokolade, energibarer etc. Dette kan kjøpes på hyttene eller taes med hjemmefra for den første dagen.
- **Hodelykt.** Nødvendig for morgenstart og på hyttene. LED-lykt som Petzl Tikka
- **Personlige hygieneutstyr.** Lite førstehjelpssett. Gnagsårplaster, plaster, medisiner, smertestillende, briller / kontaktlinser, litt toalettpapir til bruk på tur.
- **Mobiltelefon** - du kan ikke regne med å få lade på hyttene eller at det er dekning over alt
- **Dokumenter** Forsikringsbevis, pass, [Europeisk helsekort](#)
- **Penger** - Det finnes minibankkort i bygdene - men det er ofte ikke like utbygd som i Norge. De fleste hoteller, butikker og restauranter aksepterer kredittkort, men hytter ofte ikke. Når vi drar ut i fjellet må du sørge for å ta med om lag 200 nok/dag i lokal valuta per person til drikke, sjokolade etc.

### Ekstra hytteutstyr

- Hygiene: Ørepropper, tannkrem m/tannbørste, liten såpe, antibac til bruk før måltidene, magetabletter, vaskeservietter (hvis lang tur).
- Meget lett T-skjorte, ekstra undertøy, sysaker.
- Hytte rabattkort / Alpine Club medlemskap - hvis du allerede har dette.

### Valgfritt utstyr

- Trekking staver - kan lønne seg hvis turen går mye på snø og ved mye på sti.
- Vanntett ryggsekkdekke i tilfelle regn.
- Lett kamera - alle bilder og all video tatt under turen tilhører alle.

### Utstyr formidlet av guide (men bæres av gruppen som helhet)

- Tau
- Sikringsutstyr & breredsutstyr

**På hyttene** vil du finne innesko så du trenger ikke å bære dette

### **Pakkeråd**

- Prøv å få sekken så lett som mulig. Dette vil gjøre en stor forskjell for din nytelse, fart og sjansene for suksess på toppen.
- Pakk tingene i sekken i forhold til vekt og hvor ofte du bruker dem. Snacks, solkrem og lue, lette hansker, vannflaske - alt pakket i lommer eller på toppen av sekken etterfulgt av ting som stegjern, jakke, varm lue etc. Bunnen av sekken din er reservert for ting som dynejakke, varme hansker og skibriller. Bruk lommene dine for ting du bruker mye som kamera og solkrem slik at du ikke trenger å stoppe for å få dem ut.
- Ha orden i sekken - gjerne i vanntette poser.
- Ta tid til å justere stroppene på ryggsekken slik at hovedvekten sitter på hoftene, og skulderstroppene holder den inntil ryggen i balanse.

### **Mat**

Frokost og middager spises i byen eller på hyttene. Vi vil vanligvis ta med lunchmat fra dalen. Ved turer hvor vi ikke er nedom dagen på mange dager vil vi be hytta gjøre klar en matpakke som vi kan hente om morgenen.

Noen av hyttene har vegetar meny (normal middag består vanligvis av noe kjøtt). Hvis du er vegetarianer, fortell oss så vi kan gjøre en forespørsel. Dette gjelder også for eksempel for cøliaki.

Vannflaske eller termos - en halvliters termos er luksus på en stormfull dag, men det er mye å dra på. Vi tror på å drikke mye på hyttene, i begynnelsen og slutten av dagen. Anders bruker vannpose i sekken - men liker gjerne å ta med en plastflaske med brus i tillegg til lunch.

**Hvis du har pakket ting som ikke er på denne listen, sjekk med guiden som du virkelig trenger dette da overvekt virkelig bremser deg og kan være et stort problem.**

**OBS!!! Anders har alt [bre- og klatreutstyr](#) tilgjengelig om du mangler noe eller til og med alt av dette fra før. Han må dog få vite om ditt behov tidlig nok.**

