

Pakklister for toppturkurs / grunnkurs skred

Her kommer en oversikt over anbefalt utstyr til våre toppturkurs og grunnkurs skred.

Utstyr du må ha:

Randoneski, telermarkski, splittboard & sko
Staver, gjerne teleskopstaver
Skredsikkerhetutstyr (sender/motaker, søkestang og spade)
Ryggsekk 30-45 liter
Hjelm, skibriller
Gnagsårplaster og sportsteip
Kart 1:50.000 + kartmappe/plastlomme (Kart kan lastes og printes på <https://www.norgeskart.no/>)
Speilkompass med klinometer
Hodelykt

Anbefalte klær:

Vindtett jakke og bukse - Votter/hansker samt ekstra sett i sekken
Lue og reserve i sekken
Noe varmt i halsen, Buff i ull eller fleece
Dun/primaloft/fleece/ull som varmer godt under arbeid på fjellet, pausene og på toppen
Ullundertøy hele året, juster tykkelse etter årstid. Unngå superundertøy på vinter
Gode ullsokker som sitter godt på foten. Gjerne tynn ullsokk innerst med en tykkere utenpå for de som fryser fort

Vi anbefaler også

Kartmappe i A5 størrelse evt A4 med karabin for å feste på brystet
6 meter tynt tau av 3-6 mm
Nødsekk/biuvak
førstehjelpsutstyr + samsplint
Solbriller
Thermos for varm drikke og vannflaske. Helst ikke camelbak (fryser ofte)
Liggeunderlag
GPS

- Hytteting som lakenpose/dynetrekk, håndduk og toalettsaker

Anbefalt litteratur

- Skikompis, Christer Lundeberg

www.tommymultisport.no [instagram tommymultisport.no](#) [Facebook tommymultisport, friluft og trening](#)