

Utstysrliste

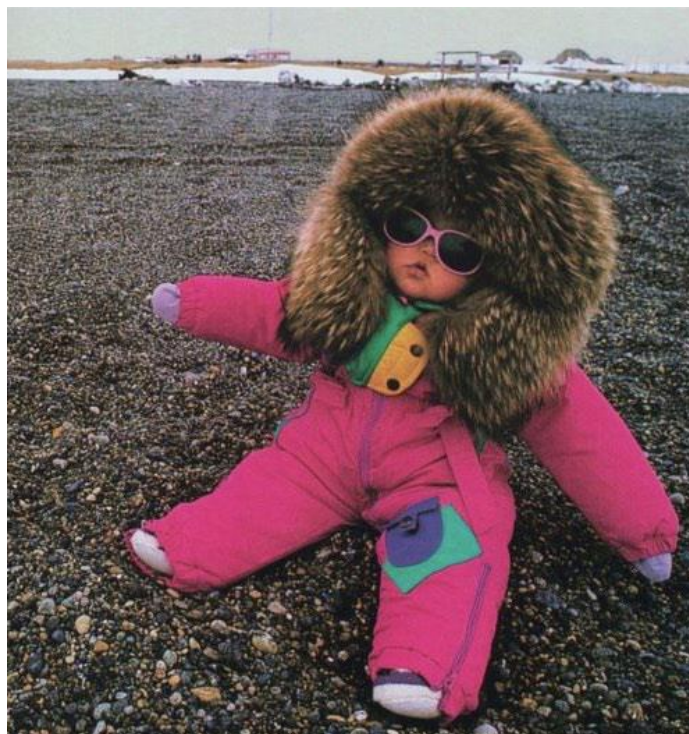
Vi ønsker å være en grønn og miljøvennlig skole og oppfordrer derfor elevene våre til å kjøpe mest mulig brukt eller gå på skattejakt på loftet til familie og venner. Erfaringsmessig er det mye spørsmål rundt utstyr så vi har prøvd å skrive så utfyllende som mulig slik at du skal kunne velge det mest riktige utstyret for din bruk. Velger du utstyr av god kvalitet, og er flink til å vedlikeholde det, vil du ha glede av det i mange år. Når dere kommer til skolen er det fortsatt høst, så det er fullt mulig å vente med å anskaffe seg en del av vinterutstyret. Kanskje noe bør stå på ønskelisten til jul?

Fra tidligere kull har vi erfart at det varierer mye fra person til person hva man foretrekker. Det er lurt å teste det utstyret du allerede har og se hva du trenger når du kommer til Svalbard. Man får tak i det meste av utstyr i Longyearbyen og vi får rabatter på mange av sportsbutikkene.

Dette trenger du fra skolestart til høstferien:

- Fjellsko
- Sovepose
- Liggeunderlag
- Flerdagerssekk (ca. 80L +)
- Dagstursekk (35-45L)
- Ullundertøy
- Mellomlag
- Ullsokker
- Skallklær
- Lue
- Votter/hansker
- Hals/buff
- Termos
- Matfat og bestikk til tur
- Hodelykt
- Dunjakke

Hvis du ikke har sovepose og liggeunderlag kan det være lurt å kjøpe dette etter du kommer til Svalbard. Det er lettere å vite hva man trenger når man blir litt kjent med klimaet.



Videre kommer en mer utfyllende beskrivelse av utstyr og også det du trenger av vinterutstyr. Denne listen er lang, og om det utstyret du har ikke passer helt til «beskrivelsen» så kan det godt hende at det er godt nok 😊 Spør hvis det er noe du er usikker, eller lurer på!
(mari@sfhs.no)

Utstyr

Dagstursekk

En stor dagstursekk tilpasset din kroppsfasong og rygg lengde er et must. Her er det et hav av muligheter, og ofte kommer sekkene i dame- og herrevarianter. Ca 35-45 l er en god dagstursekk størrelse på Svalbard. Da har du plass til dunjakke, sikkerhetsutstyr, ekstra klær/votter/lue osv. og nok mat og drikke. Man trenger ofte en litt større dagstursekk på Svalbard fordi man må ha med mye varme klær og sikkerhetsutstyr.

Flerdagerssekk

Du må ha en sekk som kan romme alle tingene du trenger for en flerdagers overnattingstur i telt samt fellesutstyr som telt, primus, brenner etc. som fordeles utover i de ulike teltlagene. Kjøp heller en som er litt for stor enn litt for liten. Det er viktig å kjøpe en sekk tilpasset din kroppsfasong og rygg lengde. 80L og større gir god plass til det du trenger.

Førstehjelpsutstyr vi vil ha med felles førstehjelpsutstyr på tur, men alle skal ha egne remedier mot gnagsår, som: sportstape, gnagsårplaster, plaster, i tillegg er antibac, smertestillende og personlige medisiner personlig utstyr. Lett å få tak i på Svalbard.

Vanntette pakkposer

Holder klær og utstyr tørt, og er en enkel måte å organisere tingene i sekken/pulken. Ikke noe man må ha mange av, men veldig praktisk.

Hodelykt

På Svalbard er det skikkelig mørkt i mørketiden så en god hodelykt til bruk på tur og i camp er viktig. Lurt med mulighet for ekstra batterier/ekstra batteripakke.

Eksempel: [LMNTS Aurora 1000 hodelykt - Lykter | Sport Outlet](#)

Fjellski + binding+ feller + staver

Alle trenger fjellski m/stålkanter og skistaver med store trinser tilpasset egen kroppslengde og vekt. Vi anbefaler BC-binding. Hvis en blir nødt til å kjøpe nytt får en ofte gode rabatter ved kjøp av skipakke hos ulike forhandlere. Alle må ha kortfeller eller langfeller til skiene sine, disse må være tilpasset skiens lengde og bredde. Skistaver eller gåstaver kan være fint å ha også på høsten, når vi går med flerdagerssekk for å holde balansen og spare knærne for vekt nedover.

Skal du kjøpe nytt pleier vi å få gode priser på skipakker hos de lokale sportsbutikkene. Dere trenger ikke ski før etter jul.

Solbriller: må dekke godt rundt øynene for å unngå snøblindhet.

Skibriller: til bruk ved eventuell skikjøring eller ved dårlig vær

Matfat + turbestikk

Enkelt multiverktøy/kniv

Anbefalt merke: Leatherman

Termos

Det er stor forskjell på hvor godt termosene holder på varmen.

Anbefalte merker: Stanley og Thermos.

Drikkeflaske

Må tåle kokende vann, slik at den kan brukes som varmeflasker på vinteren.

Anbefalte merker: Nalgene.

Sko

Fjellsko

Viktig med gode, varme (plass til tykke ullsokker) fjellsko som passer foten din, gnagsår kan fort ødelegge hele turen. Pass også på at det er ordentlig såle under skoen, på Svalbard er det mye stein som spiser fjellsko med dårlige såler til frokost. Vi anbefaler alle å teste ut skoene før vi drar ut på tur med linjen. (teip helene på forhånd hvis du pleier eller tror du kommer til å få gnagsår, forebygging er viktig)

Skisko

Når det kommer til valg av sko til skiturer spiller personlig preferanse en stor rolle. Det er forskjell på hvor lett man har for å fryse på beina eller ikke, om man svetter på beina og rett og slett hvordan foten din er bygd opp. Selvfølgelig spiller det også en stor rolle hvor du skal på skitur og hvor lenge du skal være borte, også er det viktig at skiskoene er tilpasset bindingen på skien. Du må ta stilling til om du skal velge en sko med integrert gamasje, eller om du ønsker å ha en mer fleksibel løsning der du benytter en løs gamasje utenpå skoen. Velger du en sko med integrert gamasje er det mindre å holde styr på, det er en løsning som er raskere å ta av og på underveis i turen. Du kan velge om du vil ha en sko som er med isolert gamasje eller en tynnere variant. Velger du derimot en sko uten integrert gamasje har du mer fleksibilitet i bruk av skoen, men må da ha en gamasje ved siden av. Uansett hva du går for er det viktig å velge en romslig sko (du må mest sannsynlig opp et par størrelser slik at du har plass til minst to tykke par ullsokker) når du skal på lange turer slik at du har plass til tilstrekkelig med varmeisolerende lag nede i støvelen.

Campsko

Når vi er på flerdagersturer og kommer frem til camp er det godt å bytte til noen varme, tørre og romslige sko. (fotposer med ullkartank eller dunsokk er å anbefale)

<https://www.forsvarsbrukt.no/p-981-fotposer-grnne.aspx>

Gamasjer

Hvis du ikke har skisko med integrerte gamasjer er det viktig å ha noen gode solide gamasjer til vinterbruk. Det er også nyttig å ha om høsten nå vi er på fottur og den første snøen kommer.

Brodde

På Svalbard er det glatt og brodder må du ha. Anbefaler en grov variant som kjøpes på sportsbutikkene i Longyearbyen.

Klær

Litt om bekledding på tur:

Når vi kler oss for tur så gjør vi dette etter flerlagsprinsippet. Et eksempel er ull innerst, et mellomlag (ull/fleece) og f.eks. skallbekledding (vind- og vanntett) ytterst. Dette gjør det enkelt å regulere varmen i forhold til temperatur og aktivitetsnivå når vi er ute på tur.

Innerst på kroppen

Ullundertøy: ulltrøye, stillongs, ullsokker - mange liker å ha nettingundertøy innerst. Når det er kaldt er det godt med ull-BH og Ullbokser

Mellomlag: tjukke ullgenser, tjukke ullbukse – eventuelt fleece eller primaloft

På Svalbard er ull gull, og det er viktig å tenke funksjonalitet fremfor at man skal se bra ut i ullundertøyet. Ull holder deg varm selv om det er fuktig, og det er selvrensende.

Ytterst

Skalljakke + skallbukse - Skall er knall

Over ull er det på tide med et vindbeskyttende lag, tidligere var det vanlig å bruke impregneret bomull på vinterturer og fortsatt er denne løsningen god på kortere turer. En tettvevd bomulls-anorakk vil puste bedre enn det meste av skallbekledding på markedet, og tar godt av for vinden. Dessverre er ikke bomulls-anorakken vanntett og de fleste modeller vil være tyngre enn skalljakker. For lange turer anbefaler vi at du benytter en tre-lags skalljakke.

Skiekspedisjoner sliter på utstyret, det er derfor viktig at du ikke velger den letteste og tynneste modellen. Jakken må ha en hette som stikker litt ut foran ansiktet slik at den beskytter godt mot vinden. Har den ikke mulighet for å feste på pelskrage kan du selv sy eller lime på en borrelås for dette formålet. Pelskrage av enten ekte eller kunstig pels er ikke noe du må ha, men det tar av litt for vind og snøføyk, dermed blir det litt lunere inne i hetten og rundt ansiktet. Jakken bør ha luftemuligheter under armene og borrelåsstramming rundt armene, den bør gå helt opp til haken og være romslig nok til å ha plass til en tykk fleece eller ullgenser under. Mange liker å ha jakken ekstra lang slik at den beskytter hofter og baken mot vær og vind, men det er gjerne en smakssak. Hvorvidt du liker jakker med romslige lommer for å ha plass til solbeskyttelse, dagsrasjonen med snacks, gps, kompass osv. er også en smakssak. Det viktigste er at du lager en rutine på hvor du oppbevarer alle løse gjenstander du bruker ofte slik at du kan være effektiv i pauser.

Skallbuksen du benytter bør også være av en slitesterk variant, for å unngå glippe i bekleddingen mellom jakke og bukse er det en god idé å gå for en bukse med sele, den bør ha glidelåser for lufting i sidene og det er absolutt ingen ulempe om buksen har drop-seat løsning som gjør det mulig å ta en tur på toalettet uten å ta av buksen.

I pausen, i camp og på kalde dager

Tykk dunjakke

Dunjakka er ditt tempel og ditt fristed på turen. Din trygge og varme havn som alltid ligger klar til å kaste på deg i alle pauser, og så fort det er tid for å slå opp camp. Den må ha hette og tykk, helst en som rekker litt ned på lårene dine. Jakken skal være stor nok til at du fint kan

lukke den over ytterplagget ditt. Velg en variant som er konstruert med dunkammer og ikke gjennomsydd da sistnevnte vil slippe kulden og vinden gjennom. De fleste kjente merker bruker dun av god kvalitet og som er sporbar. Dette med tanke på at fuglene som dunen er kommet fra har hatt et godt liv og at de ikke er plukket fjær fra mens de var levende. Sørg for å kjøpe en jakke som har nok mengde med dun og er varm nok for turen du skal på.

Overtrekksbukse (dun/primaloft)

Overtrekksbukse er godt å ta på seg i camp eller å gå med på de aller kaldeste dagene. Det er en tykk bukse foret med enten syntetisk materiale eller dun. Lurt å velge en romslig bukse med glidelås i sidene slik at en lett kan ta den utenpå skallbekledningen.

(billig alternativ: [MELLOMBUKSE/ BOBLE/UBRUKT \(ANNA\) - Army \(forsvarsbrukt.no\)](https://www.forsvarsbrukt.no))

Et annet godt tips er dunskjørt - veldig enkelt å dra utenpå i pausen og godt å gå med om man blir kald på rumpa!

Andre viktige klesplagg

Hals/Buff x 2

Lue/pannebånd x 2

Hansker (tynne «liner» hansker og tjukkere)

Ullvotter x 2

Overtrekksvotter x 2

Eller eventuelt tjukke votter

Neoprenmaske: til vindfulle og kalde dager

Sovepose

Valg av sovepose er et stort tema, og det er vanskelig å gi gode svar ettersom preferansene på hva man liker og tåler er veldig individuelle. Vi skal på både fotturer og skiturer og sove ute i kaldt vær. Det kan være en fordel med en sovepose for høstturene og en for vinterturene, men om dere har planer om å investere i kun en sovepose så må det være en god og varm en. En liner/lakenpose inne i soveposen vil kunne øke komforttemperaturen på posen med flere grader, det samme gjør påkledningen din, og hva slags liggeunderlag du bruker.

På høsten skal vi på fotturer med overnatting i telt. Her er det en fordel med en sovepose som er litt lettere, ettersom den må bæres i sekken, og den trenger ikke å tåle så mange minusgrader. Men det kan komme snø i september og det kan også bli kaldt. Har du en sovepose som holder ca. -10 så klarer du deg fint på høsttur.

Til vinterturene er det viktig å velge en sovepose som er varm nok, og som er tilpasset din kroppslengde og fasong. Til vinteren må soveposen ha en komforttemperatur på minst -25 grader, og er du en frysepinn må du velge en sovepose som tåler enda lavere temperatur.

(men her kan man også supplere med lakenpose, dobbel sovepose eller en jervenduk ytterst)

Vi drar ikke på tur for å fryse, men for å kose oss!

mer info om valg av sovepose:

<https://turjenter.no/hvilken-sovepose-skal-jeg-velge/>

Liggeunderlag

Alle gode produsenter av liggeunderlag oppgir R-verdi. Dette beskriver isoleringsevnen og en høyere R-verdi betyr bedre isoleringsevne.

R-Verdi:	0,7	1,2	1,5	1,9	2,1	2,5	2,9	3,1	3,2	4	4,6	4,9	5,3	5,9	6	6,4	8	9,5
Temperatur °C:	11	9	8	4	2	1	-2	-4	-5	-11	-15	-17	-20	-24	-25	-28	-38	-48

Det er to ulike varianter:

1. Skumgummi
2. Skumgummi + Oppblåsbart

Alternativ 1 er det rimeligste, mens alternativ 2 er det de fleste vil oppleve gir mest komfort. Hvis du anskaffer deg et oppblåsbart liggeunderlag er det viktig at det er beregnet for vinterbruk, og at du har et reparasjonssett (følger ofte med).

Billig: <https://www.fjellsport.no/mammut-bamse-extreme.html?q=bamse>

Dyr: <https://www.fjellsport.no/produkter/turutstyr/soveposer/liggeunderlag/therm-a-rest-z-lite-sol-regular.html>

Oppblåsbart: anbefalt merke Exped

Nyttige lenker

Billig utstyr «til overs varer» fra forsvaret:

<https://www.forsvarsbrukt.no/default.aspx>

Longyearbyen har en egen gruppe på Facebook som heter «Kjøp/salg/bytte/gi bort – Longyearbyen»:

<https://www.facebook.com/groups/261561222442/>
www.finn.no

Turutstyr på Facebook:

<https://www.facebook.com/groups/272176032903968/>

Appen Tise

helsport sin outletbutikk, her kan man av og til få soveposer til reduserte priser (sender ikke til Svalbard):

<https://www.helsport.no/outlet>