

Utstyrsliste Ekspedisjon og friluftsliv

Hei! Og velkommen til ditt år som elev på linja Ekspedisjon og friluftsliv. Som grønn og miljøvennlig skole ønsker vi å oppfordre elevene våre til å kjøpe mest mulig brukt, eller gå på skattejakt på loftet til familie og venner. Det er overraskende mye av god kvalitet og som er lite brukt, som en kan få tak i på bruktmarkedet – miljøvennlig og godt for lommeboken. Erfaringsmessig er det mye spørsmål rundt utstyr så vi har prøvd å skrive så utfyllende som mulig, slik at du skal kunne velge det riktigste utstyret for ditt bruk. Velger du utstyr av god kvalitet, og er flink til å vedlikeholde det, vil du ha glede av det i mange år. Hvis du må investere i nytt utstyr anbefaler vi å sjekke ut vårtilbudene på vinterutstyr, som er i nettbutikkene når vinteren nærmer seg over. Skolen har også rabatter på enkelte butikker, og arrangerer gjerne fellesbestilling for de som ønsker, på skipakke med skisko, vintersovepose og andre større investeringer.

Litt om bekledning på tur

Når vi kler oss for tur gjør vi dette etter flerlagsprinsippet. Et eksempel er ull innerst, et mellomlag som ullgenser/ulljakke og f.eks. skallbekledning eller bomulls-anorakk ytterst. Dette gjør det enkelt å regulere varmen i forhold til temperatur og aktivitetsnivå når vi er ute på tur. Når det kommer til vinterbekledningen er den vanligste feilen folk gjør å kjøpe klær som passer akkurat. På Svalbard er det ofte kaldt, og gjerne en vind som kan gjøre det ekstra utrivelig. Derfor må du kanskje gå opp 1-2 størrelser slik at du har plass til nok ull/mellomlag under både skallbekledningen, dunjakken og skiskoene. En stor dunjakke er en god dunjakke!

Kartmappe Kartutsnitt får dere per tur eller kjøper kart lokalt.

Kompass m/klinometer og speil. Du trenger et eget kompass, gjerne med bratthetsmåler. Speilkompass kommer ofte med klinometer – en bratthetsmåler vi bruker i skredsammenheng.

Førstehjelpsutstyr som inneholder: sportstape, gnagsårplaster, enkeltmannspakke, antibac, hansker, smertestillende + personlige medisiner.

Vanntette pakkposer

Holder klær og utstyr tørt, og er en enkel måte å organisere tingene i sekken/pulken.

Hodelykt

På Svalbard er det bekmørkt store deler av året, så en god hodelykt til bruk på tur og i camp er viktig. Pass på at det er mulighet for ekstra batterier/ekstra batteripakke. Kan være lurt å investere i en god hodelykt siden 3 mnd. av skoleåret er i mørketiden. Vi anbefaler Lupine, moonlight eller led lenser som gode merker. En enkel camplykt til å finne frem i teltet eller på vei til do trenger ikke være fancy, og kan like gjerne komme fra en skuffe hjemme.

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

Skibriller: til bruk ved eventuell skikjøring eller ved dårlig vær.

Neoprenmaske: til vindfulle og kalde dager. Fås også på Svalbard.

Hals x 2

Lue/pannebånd x 2

Hansker til å ha fingerførlighet i kaldt vær uten å eksponere hud ved å måtte ta av vottene.

Ullvotter x 2

Overtrekksvotter x 2

Votter er varmere enn hansker, hansker er lettere å arbeide med enn votter. Det er fy,fy å arbeide med «bare fingre» når du er på skiekspedisjon. Uansett hva du skal gjøre er det bedre å klare å utføre oppgaven med hanskene på enn å ta de av og risikere å fryse på fingrene.

Votter og hansker er utsatt for å blåse bort, ta gjerne med ekstra par. Du trenger et par isolerte hansker, en tovet ull-vott og en vindvott til å trekke utenpå som grunnutrustning. I tillegg er det fint å ha et par tynnere hansker til å arbeide med når du skal holde på med brenneren, sette opp teltet og lignende arbeidsoppgaver der du er avhengig av et godt grep. Det finnes mange ulike linere av ull som kan være gode å bruke til dette formålet, men ulempen er at de ofte er dyre og går fort hull på. Alternativet kan være en tynn skinnhanske med ullforing, disse vil tåle mer og også gi deg et bedre grep.

Vet du at du sliter med å bli fort kald på fingrene er det investeringen verdt å ta med et par varme dunvotter som du kan ha til de kaldeste dagene. Er du som meg, snar med å legge fra deg vottene overalt kan du feste en strikk i en snor til vottene, tre strikken rundt håndleddet før du tar på vottene og unngå å miste de neste gang du tar de av.

Tykk dunjakke

Dunjakka er ditt tempel og ditt fristed på turen. Din trygge og varme havn som alltid ligger klar til å kastes på deg i alle pauser, og så fort det er tid for å slå opp camp. Den må ha hette og være 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

Overtrekksbukse er godt å ta på seg i camp eller å gå med på de aller kaldeste dagene. Det er en tykk bukse fôret 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. Godt utvalg lokalt på Svalbard.

Tykk ullgenser – Den nasjonale folkehøgskolesporten er nettopp strikking! 5 av 10 strikker sin første genser på folkehøgskole, du lærer fort håndverket gjennom hyggelige høstdøgn i sofaen i fellesområdene.

Tynne ullgensere – ikke alle store gensere passer i tursekken når vi skal vandre med sekk over flere dager.

Tykke ullbukser

Tynne ullsokker

Tykke ullsokker

For jenter: Ull-BH

Ulltruse/ullbukser

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.

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 skallbekledning 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.

Skiexpedisjoner 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 luftmuligheter under armene og borrelåsstramming rundt armene, den bør gå helt opp til haken og være romslig nok til å ha plass til en tykk 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 bekledningen 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. Noen modeller på markedet har lommer tilpasset biter av liggeunderlag ved knærne, noe som kommer til nytte når du skal sette opp teltet og gjerne finner deg selv sittende en del på knærne.

Matfat + turbestikk

Enkelt multiverktøy

Anbefalt merke: Leatherman

Termos

Det er stor forskjell på hvor godt termosene holder på varmen. Du trenger 2 termos a 1 L for å få i deg nok drikkevann på kalde langturer.

Anbefalte merker: Stanley og Thermos light and compact.

Drikkeflaske

Du trenger to flasker som rommer totalt 1–2L. De må tåle kokende vann, slik at de kan brukes som varmekasser på vinteren.

Anbefalte merker: Nalgene.

Sovepose

Det er viktig å velge en sovepose som er varm nok, og som er tilpasset din kroppslengde og fasong. Til vinteren må soveposen tåle minst -30 grader, og er du en frysepinne må du velge en sovepose som igjen tåler enda lavere temperatur. Vi drar ikke på tur for å fryse, men for å kose oss!

Når du skal velge kan du velge mellom soveposer fylt med dun eller syntetisk materiale. Dunposer har som regel lavere vekt, men er dyrere og tåler ikke fuktighet på samme måte som syntetiske poser. Det er kommet flere to-lags soveposer på markedet, hvor den innerste er dun (varm og god), og den ytterste består av et mer slitesterkt lag (syntet). Ofte kan innerposen tas ut og brukes separat på høsten eller hyttetur. Alt i èn der altså! Det finnes en egen EN-standard laget for å måle hvor mange kuldegrader en sovepose skal tåle. Jenter kan se på T-COMF og gutter kan se på T-LIM.

Det er også fullt mulig å kombinere ulike soveposer, kanskje har du en tynnere sovepose fra før du kan bruke som ekstra isolasjon i en tykkere en.

For mer informasjon om standardisering av soveposer:

<https://www.oslosportslager.no/magasinet/temperaturgrenser---temperaturmerking-av-soveposer-331.aspx>

Liggeunderlag

Alle seriøse 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

Hvis du fryser fra underlaget spiller det ingen rolle hvor god sovepose du har. Det er to ulike varianter:

1. Skumgummi (rimelig)
2. Oppblåsbart (vi anbefaler merkene Exped/mountain equipment) + skumgummi (luksus)

Alternativ 1 er det rimeligste, mens alternativ 2 er ofte 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 tar med reparasjonslappen som følger til ditt liggeunderlag ut på tur, i tilfelle du får hull ute i felt. Til vinteren regner man R-verdi 8. Som regel har man et skumgummiunderlag under det opplåsbare, både til bruk under pause i sittegroppa, førstehjelp eller for å beskytte det opplåsbare liggeunderlaget.

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, begynn gjerne å gå dem inn allerede nå.

Fjellski + binding+ staver

Alle trenger fjellski m/stålkantar 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.

Feller

Alle må ha kortfeller og langfeller til skiene sine, disse må være tilpasset skiens lengde og bredde.

Skisko

Når det kommer til valg av sko til skituren spiller personlig preferanse en stor rolle. Det er forskjell på hvor lett man har for å fryse på bena eller ikke, om man svetter på bena 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 skiskoen 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 gamasj 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. Vi går gjennom anbefalinger på vinterutstyr på høsten i god tid før jul, så man får tid til å lete hjemme eller planlegge ønskeliste.

Campsko

Når vi er på flerdagersturer og kommer frem til camp er det godt å bytte til noen varme, tørre og romslige sko. En lett variant er fint på høsten, en varm variant er fint på vinteren. Både exped og forsvarsbrukt har gode varianter vi bruker mye.

Gamasjer

Hvis du ikke har skisko med integrerte gamasjer er det viktig å ha noen gode solide gamasjer til vinterbruk. Det bruker vi også på blåisen under brekurs på høsten, for ikke å hekte stegjern i kanten på buksa.

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.

Flerdagerssekk

Du må ha en sekk som kan romme alle tingene du trenger for en femdagers 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. Viktig å kjøpe en sekk tilpasset din kroppsfasong og rygg lengde.

Badetøy

Vi har en svømmehall i Longyearbyen og i mørketiden kan det hende vi tar en liten dukkert i bassenget. Hver første onsdag i måneden er det også frivillig sjøbading for hele skolen, hele året!

Nyttige lenker

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

www.forsvarsbrukt.no

Tips til jenter

Jenter og gutter er konstruert litt forskjellige og det er en gjenganger at jenter ofte fryser på rumpe/lår så under er noen tips som kanskje kan hjelpe.

- Velg jakker (spesielt dunjakke) som går nedover rumpa
- Dunskjørt/dunbukse/overtrekksbukse som nevnt lenger oppe er veldig å anbefale.
- Tissetrakt av merket freelax (silikonvarianten til Go Girl er ikke like idiotsikker i bruk synes vi)