

Utstysrliste – Hundekjøring - Svalbard Folkehøgskole

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. Også er det slik vi sier det i friluftslivmiljøet; never trust a guy with shiny gear. 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 før man trenger det, kanskje noe bør stå på ønskelisten til jul? Butikkene i Longyearbyen har bra utvalg og her er gode muligheter for å bestille (momsfritt) på nett fra mange butikker. En annen grunn til at vente, er at vi kommer til å gå gjennom bekledning i løpet av sikkerhetsfaget rett etter oppstart. Da kan dere få litt flere tips og lære hvad som virkelig trengs, og kanskje finner ut at det går an å ha litt «sameie» på noen ting og låne fra og til hverandre (e.g. ekstra tykk ekstrempose for enkle teltovernattinger). På utstysrlisten har vi markert med *, det utstyr som du trenger til skolestart. Resten går det an å anskaffe sig i løbet av høsten.

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! Listen er tenkt til det dere trenger på linja. På fritiden har dere også mulighet for å dra ut på egne turer og det kan være valgfag som har andre utstysrkrav. Da ha deres eget utstyr til dette. Det kan også være hjelpsom å spørre årets elever om tips angående utstyr.

Utstyr

Sekk dagstur og overnatning*

En romslig tursekk tilpasset din kroppsfasong og rygg lengde er et must. Her er det et hav av muligheter, og ofte kommer sekkene i dame- og herrevarianter. **Det er viktig å kjøpe en sekk tilpasset din kroppsfasong og rygg lengde.** Da hundene hjelper oss med å bære på høsten, trenger du ikke så stor en tursekk. Det må være stor nok til at romme din sovepose, liggeunderlag og dine personlige ting. I tillegg så fordeles det fellesutstyr, som hundene ikke kan bære (fx. Telt, primus osv.) utover i de ulike teltlag.

Ca. 35-45 l er en god dagsturssekk størrelse på Svalbard. Da har du plass til dunjakke, sikkerhetsutstyr, ekstra klær/votter/lue osv. og nok mat og drikke. 60 l og større er anbefalt for teltture, men det er begrenset hvor mange fotture hvor vi ligger i telt, da vi kjører hundespenn mest mulig :) Det går derfor an å kombinere dagstur og tur sekk med en mellomstørrelse sekk om du må kjøpe nyt.

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, paracet el. og personlige medisiner personlig utstyr.

Vanntette pakkposer*

Holder klær og utstyr tørt, og er en enkel og praktisk måte å organisere tingene i sekken og sleden. Mindre pakkposer er praktisk i sekken mens flere mere voluminøse er praktisk til vinteren når vi kjører slede.

Hodelykt

På Svalbard er det bekmørkt store deler av året så en god hodelykt er viktig. Pass på at det er mulighet for ekstra batterier/ekstra batteripakke. Når vi kjøre hund trenger du en kraftig hovedlykt med godt batteri mens det kan være praktisk med en mindre kraftig og lettere hovedlykt når vi jobber i hundegården og når vi camper. Denne fungerer også som back up i lommen, om den store lykt skulle bli tom for batteri mens du står på sleden.

En mindre hovedlykt er være fin at have med når vi starter på høsten – det bliver hurtigt mørkt på kveldene, mens en større hundekjørelykt kan være lur å kjøpe når du er her.

Ski

Om vi velger at dra på skitur i lag med hundene må alle have ski uten stålkant. Vi forventer ikke at dere kjøper ski uten stålkant og vi har derfor muligheten for at låne disse til linjeture med hundene.

Til valgfag og fritid er det uanset kjekt med fjellski. Da trenger du fjellski 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. Kortfeller eller langfeller til skiene er fint at have da fjellene på Svalbard er bratte, disse må være tilpasset skiens lengde og bredde. Det er sjellent skiføre før desember (hvertfald om du er glad i dine ski :))

Skistaver eller gåstaver kan være fint å ha allerede på høsten, når vi går med flerdagerssekk for å holde balansen og spare knærne for vekt nedover.

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 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) slik at du har plass til tilstrekkelig med varmeisolerende lag nede i støvelen.

Solbriller

Må dekke godt rundt øynene for å unngå snøblindhet. Kan være fint å have på høsten men er et absolutt must på våren.

Skibriller

Til bruk ved eventuell skikjøring eller ved dårlig vær

Matfat + turbestikk*

Multiverktøy*

Et multitool er hundekjørerens høyre hånd – og noe vi alltid har i lommen. 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.

Kartmappe og kompass*

Vi lærer bruk av kart og kompass underveis i året, og øver på dette ved å ha med kartutsnitt for området på hver tur.

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)

Neoprenstøvler*

Hele høsten, inntil snøen kommer og når det bliver varmt på våren er neoprenstøvler førstevalg til hundekjøring og i hundegården. De er vanntette, puster, lette og slidsterke. I kombinasjon med en god ullsål holder de deg varm på føtterne hele høsten. Det er derfor viktig at de er romslige, med plass til et par tykke ullsokker. Disse kan kjøpes i flere butikker i Longyearbyen.

Vintersko

På vinteren, spesielt når vi kjører hund, har du behov for varme sko og da er det ikke nok med neoprenstøvlene. Det reklameres ofte med at skoene holder fint til -50 eller -100 grader, det skal man ta med en klype salt. Skoene burde kjøpes en eller to størrelse for store, siden man skal ha plass til to par sokker og en tykk ullsål. Det er viktig med tykk såle, siden mye av varmetap går nedover mot kald bakke når man står. Det fins mange merker, og noen å se på er Sorel eller Baffin. Et godt alternativ kan også være nesnalobber og fotposer (som Neos eller fra forsvaret). Det kan være en ide å vente med kjøp av vintersko, (med mindre du har dem allerede). Det er god utvalg i butikkene på Svalbard og disse tykke støvlene trenger dere ikke fra dag en.

Bivuakksko

Dette er en mellomting mellom en innesko og en sokk. Når vi er på flerdagersturer og flytter inn i teltet er det godt å bytte til noen varme og tørre campsko mens du tørker støvlene. Itillegg kan du sove med dem i sovepose og har de en litt kraftigere såler, kan du bruke dem ute i snøen i campen itillegg. Dette er ikke need to have, men veldig nice to have :) Helsport selger en rimelig, og god variant av disse <https://www.helsport.com/no/telt-og-tarp/tilbehor/bivy-shoes-m-37-41/>.

Brodder

På høsten kommer minusgradene tidlig, og gjør fjellet glatt med frosne elveløp, tundra og vannsig. Da går vi med brodder på fjellskoene. Når det første snødekket i tillegg dekker over isen, er det et must. Du får brukt broddene dine mye, helt frem til mai er det ofte glatt bare å bevege seg rundt mellom internatbygningene og ned mot byen. Det er viktig at brodder du bruker sammen med hundene ikke er for kraftige, da man kan komme til å trække hundene over poterne ved en feil.

Gamasjer

Kan være nyttig å ha om høsten nå vi er på fottur og den første snøen kommer.

Klær

Litt om bekleddning på tur

Når vi kler oss for tur så gjør vi dette etter flerlagsprinsippet. Er vi på tur med hundene er vi både i fysisk aktivitet og vi står i ro på sleden. Det er derfor viktig å kle seg med flere lag som er lette å ta av og på. Et eksempel er ull innerst, et mellomlag (ull/fleece) og f.eks. skallbekleddning (vind- og vanntett) ytterst. Er det kaldt og man står i ro, tager vi en tykk jakke yderst. Dette gjør det enkelt å regulere varmen i forhold til temperatur og aktivitetsnivå når vi er ute på tur. Når det kommer til vinterbekleddningen er den vanligste feilen folk gjør å kjøpe klær som passer akkurat. På Svalbard er det ofte kaldt, og det blåser mye, og det er viktig å ha nok klær. Derfor må du kanskje gå opp 1-2 størrelser slik at du har plass til nok ull/mellomlag under både skallbekleddningen, dunjakken og vinterskoene.

Hundekjøring sliter på kler og utstyr så kraftige robuste løsninger er ofte bedre valg enn de billigste og letteste løsninger. Å kjøre hund på Svalbard stiller store krav til din bekleddning, da vi kommer til å være ute året rundt i all slags vejr. Som elev på hundekjøringslinjen krever du at du kjøper en utstyrspakke med egnede klær, om du ikke har det fra tidligere. Vi har et samarbeide med NON-Stop Polar og utstyrpakken får dere til en veldig bra pris. Utstyrspakken koster 5000 kr og inkluderer overtrekksjakke, hundekjøringsbukser og varme votter. Dette er klær vi først trenger til vinteren, så vi bestiller utstyrspakken fra NON-stop på høsten.

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

Over ull er det på tide med et vindbeskyttende lag, tidligere var det vanlig å bruke impregnert bomull på vinterturer og fortsatt er denne løsningen god på kortere turer. En tettvevd bomulls-anorakk vil puste bedre enn det meste av skallbekleddning på markedet, og tar godt av for vinden. Dessverre er ikke bomulls-anorakken vanntett og de fleste modeller vil være tyngre enn skalljakker. For fotture på høsten og på våren, når det kan bli regn, anbefaler vi at du benytter en tre-lags skalljakke. Hundekjøring sliter på utstyret og det er derfor viktig at du ikke velger den letteste og tynneste (og dyreste) modellen. Jakken må ha en hette som stikker litt ut foran ansiktet slik at den beskytter godt mot vinden. 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. Skallbuksen trenger du på høsten til fotture og private fot og skiture. Til hundekjøring vinterstid bruker vi hundekjøringsbukserne fra NON-stop.

Klær til hundekjøring

Utstyrspakke fra NON-Stop

Utstyrspakken inkluderer en overtrekksjakke, hundekjøringsbukser og varme votter. Overtrekksjakken bruker du utenpå din vindtettet jakke og er siste plag du klær på deg, før vi kjører ut med hundene. Jakken er romslig og på kolde dage er det deilig å få plass til en dunjakke uten. Hundekjøringsbukserne er isolerte, slitsterke og har drop-seat funksjon. Votterne er ekstremt varme og holder deg varm på sleden i all slags vejr. Utstyret kan du lese mere om her <https://www.nonstopdogwear.com/no/for-mennesker/> – Tundra Anojakka, Arctic Buksa og Arctic Votta.

Jakken har ikke mulighet for å feste på pelskrage men 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.

Hundegårdsklær*

Når vi steller med hundene og jobber i hundegården, bliver klæerne både slitt og skitne. Det er derfor ikke lurt å bruke vanlige skallbekledning til dette. Vi anbefaler en lett isolert kjedeldress, som er behagelig å jobbe i samt holder deg varm året rundt så lenge du er i bevegelse. Alternativ kan et par gamle, slitne arbeidsbukser og gammel jakke, eller gamle turklær, gjøre akkurat samme jobben med et ekstra lag ull under, etter behov. Disse klær må være vindtette da det ofte blåser surt i hundegården men trenger ikke å være vanntette. Svalbard er en arktisk ørken, hvor det sjellent regner. Om det regner en dag, kan du bruke høsttrenningsdresser som vi låner av skolen til at kjøre hund i.

Dunjakke

Dunjakka holder deg varm på tur. Denne tager du utenpå din vindjakke og under overtrekksjakken når du trenger ekstra varme. Til dette bruk trenger den ikke å være den tykkeste modell da overtrekksjakken også er isolert. Jakken skal være stor nok til at du fint kan lukke den over vindjakken. 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. Mengden av dun og kvaliteten er dun avgjør, i kombinasjon med jakkens design hvor varm jakken er.

Andre viktige klesplagg

Hals/Buff x 2: Det kan være fint å ha en tynn og en litt tykkere hals. Pluss ekstra til å bytte. Syntetiske tynne buffs fungerer bra da de ikke fryser til is rundt ansiktet, som ullbuffs gjør.
Lue/pannebånd x 2: En tynnere ulllue og en vindtett lue er å anbefale. Når vi kjører hund er en vindtett lue kjekk året rundt. Når det blir kaldt er det viktig med noe som er både virkelig varmt og vindtett.

Votter er varmere enn hansker, hansker er lettere å arbeide med enn votter. Det er fy,fy å arbeide med «bare fingre» når det er skikkelig kaldt ute. 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.

Hansker x 2: Gjennom hundegården kan du kjøpe hansker til en god pris, som er egnet til hundekjøring på Svalbard. Det er kjekt med et par hansker til jobb i hundegården, da disse blir slitt og et par du bruker på tur.

Votter x 2/Ullvotter+ Overtrekksvotter x 2: Gjennom hundegården kan du kjøpe gode votter til en god pris. Alternativt kan kombinationen av ullvotter og overtrekksvotter/vindvotter brukes. Ullvotter: kan med fordel strikkes selv, gjerne i tovet variant som er ekstra gode og varme. Det er en fordel med et par i reserve. Overtrekksvotter/Vindvotter: Vindvotter som holder vind, og helst også fuktighet, ute og kan dras over ullvottene innenfor.

Hundekjøringsvotter: Disse kjøper vi gjennom utstyrapakken fra NON-stop Polar. Du trenger varme, romslige votter, som kan brukes utenpå arbeidshanskerne, når du står på sleden.

Evt. 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 sledeture 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 høsttrening og fotturer med overnatting i hytte og 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. * En sovepose for høsten må du have når vi starter.

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!

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. En kombinasjon kan derfor være en fordel. 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.

For mer informasjon om standardisering av soveposer:

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

Her er noen eksempler som fungerer godt på vintertur på Svalbard i litt forskjellige prisklasser: Denne varianten er en rimeligere ekspedisjonspose. Den veier noen kg og finnes kun i en størrelse, men den vil holde deg varm på vinterturen:

<https://www.fjellsport.no/produkter/turutstyr/soveposer/soveposer/mammut-denali-mti-5-season-lion.html>

Helsport sin ekspedisjonsposeversjon har en innerpose i dun og en syntetisk ytterpose. Dette prinsippet kan du selvfølgelig «stjele» hvis du har en 3-sesongs sovepose og trer en annen sovepose utenpå (Disse soveposene er mulig å få tak i til en god pris i Longyearbyen):

<https://www.helsport.no/spitsbergen-x-trem>

Og her kan du lese noen sove ute tips fra Aleksander Gamme: <https://www.helsport.no/14-tips-til-hvordan-du-kan-sove-godt-og-varmt-i>

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

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

1. Skumgummi
2. Skumgummi + Oppblåsbart

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 har et egnet reparasjonssett til ditt liggeunderlag.

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>