

## Klær og utstyr for elever Svalbard folkehøgskole

Det er normalt å ha mange spørsmål rundt klær og utstyr i forkant av et skoleår på Svalbard. Under har vi forsøkt å skrive utfyllende og gi noen råd. Sjekk også: [Utstyr](#) her på hjemmesiden for annet personlig utstyr for livet på Svalbard og på internatet.

Du kommer i august og kan vente med å anskaffe deg en del av utstyret. Skiutstyr trenger en sjelden før etter juleferien. Vurder pakkelisten under ut fra dette.

Det er mange sportsbutikker i Longyearbyen og du får tak i det meste her (som elev får du også rabatter på flere av butikkene). Noen nettbutikker leverer også til Svalbard. Velger du utstyr av god kvalitet og vedlikeholder det, vil du også kunne ha glede av dette i mange år framover. Kanskje du velger å selge noe av utstyret når skoleåret er over.

Du kan få kjøpt mye brukt, og hvorfor ikke sjekke om noe kan lånes fra familie eller venner. Se også nyttige lenker til slutt i dette skrivet.

### Pakkaliste

- ullundertøy (ullstillongs og langarmet ulltrøye)
- mellomlag (genser/jakke + bukse i ull/fleece/dun/syntetisk isolasjon)
- skalljakke m/hette og skallbukse (stoff med membran som "puster" og er vanntett)
- lue (anbefaler vindtett rundt ører)
- votter (tovet ull + overtrekksvotter eller et par forede tykke votter)
- hals/buff (helst lang og i ull, bør kunne trekkes godt oppover)
- ullsokker (tynne og tykke)
- fjellstøvler/solide tursko (vanntette)
- tursekk (med volum på ca 60 liter kan du bruke sekken til både dagstur og overnatting)
- termos (eks. på anbefalte merker: Stanley og Thermos)
- solbriller

### Etter hvert trenger du også:

- større tursekk (hvis tursekken du har er for liten for overnatting – se pakkaliste over)
- vintersko (med plass til to lag sokker eller ett par tykke ullsokker)
- dunjakke (varm, romslig og med hette)
- brodder
- hodelykt
- tallerken/matfat/matboks og turbestikk, kopp
- førstehjelpsutstyr (sportstape, gnagsårplaster, plaster, antibac, smertestillende)

### Velger du utevalgfag vinter eller vil gå på skiturer på fritiden trenger du etter hvert også:

- skisko (varme)
- ski, skifeller, staver (for anbefaling, sjekk utstyrsliste for friluftsliv)

## Utstyr ikke alle må ha, men som noen har behov for

- sovepose (minst T-COMF på -10 til -15)
- liggeunderlag (minimum et skumgummiunderlag)
- neoprenstøvler (vanntette og isolerte – må ha dette hvis fjellstøvler/tursko ikke er vanntette)
- skibriller
- multiverktøy/kniv
- drikkeflaske (får en 1 liter-nalgeneflaske av skolen)
- badetøy

## Undertøy – «Ull er gull»

Du bør ha et par sett med ullundertøy; ulltrøye og stillongs. Tynne og tykke ullsokker hører også med. Mange liker å ha nettingundertøy innerst. Ull holder deg varm selv om det er fuktig, og det er selvrensende.

## Skalljakke + skallbukse – «Skall er knall»

Skallbekledning er klær med membran – et materiale som er laminert på baksiden av ytterstoffet på plagget. Membranen gjør at vann ikke slipper inn (=vanntett), mens luft slipper ut (=puster).

For å ha plass til en tykk ullgenser (og kanskje flere mellomag) under, er det ikke uvanlig å gå opp en størrelse eller to. Jakken bør ha en stor hette som kan beskytte mot vind og kulde, luftemuligheter under armene og borrelåsstramming rundt armene. Den bør gå helt opp til haken. Mange liker at jakka er ekstra lang slik at den beskytter hofter og baken mot vær og vind. Kanskje du vil ha romslige lommer for å ha plass til solbeskyttelse, snacks osv.?

## Dunjakke

Ei varm og god dunjakke er god å ha – ikke bare på de kaldeste dagene, men også når du oppholder deg ute over tid uten å gjøre så mye, og i pausen på tur. Jakka bør være stor nok til at du kan lukke den over ytterjakka, ha romslig hette, være varm og gjerne rekke litt ned på lårene dine.

## Fjellstøvler / solide tursko

Gode fjellstøvler/solide tursko som du kan holde varmen i er viktig. På Svalbard er det mye stein, så vi anbefaler sko med litt stive såler så ikke sålen slites ned med en gang. Du bør ha plass til tykke ullsokker i skoene. Dersom du ikke har vanntette neoprenstøvler eller lignende, velg vanntette fjellstøvler.

*Tips: Prøv sko sent på dagen, samt med den sokken du har tenkt til å bruke på tur. Føttene hovner/sveller opp i løpet av dagen og det er derfor viktig å ta høyde for dette når man velger størrelse og modell.*

## Brodde

På Svalbard er det til tider glatt og brodde må du ha.

**Anbefaling:** Snowline PRO eller lignende, se bilde. Kan kjøpes på sportsbutikkene i Longyearbyen.



## Sovepose og temperaturrenser

Vi finner sammen ut hvordan det vil bli med overnattinger utenfor Campus, kanskje på verandaen på Campus eller på ei hytte? Hytter uten strøm kan bli kalde på natta.

Ikke kjøp en sovepose i full fart – men har du en liggende eller får lånt så kan du ta den med. Vi tar en gjennomgang på dette etter du har startet.

Soveposen bør være varm nok, og tilpasset din kroppslengde og fasong. Soveposer har en komforttemperatur (T-comfort eller T-COMF.) som angir den laveste temperaturen hvor en standard kvinne kan forvente en god natts søvn liggende i en avslappet stilling.

**Anbefaling:** velg en sovepose som er komfortabel (T-COMF.) ned mot -10 til -15 kuldegrader. Fryser du lett, bør du velge en sovepose som er beregnet for enda lavere temperatur. Har du en grei 3-sesong-sovepose så kan du ta den med. Du kan gjøre soveposen varmere ved å putte en lakenpose/liner eller tynn dunpose inne i soveposen din, eller ha et trekk/vindsekk utenpå posen. Du kan skaffe deg sovepose etter du har kommet til Svalbard.

For mer informasjon om temperaturskala og hvordan du kan velge riktig sovepose:

<https://www.helsport.com/no/oppdag-helsport/soveposer/temperaturmerking/>

## Liggeunderlag

Dersom du hovedsakelig skal sove i hytte, er det ikke så viktig med et underlag med den aller høyeste isoleringsevnen.

**Anbefaling:** velg et skumgummiunderlag (foam) som du også kan ha med på dagsturer til å sitte på i pauser. Velg et av de tykkeste underlagene som f.eks: Bamse extreme eller Therm-a-Rest Ridgerest Classic.

For ekstra komfort kan du i tillegg skaffe deg et oppblåsbart underlag som du legger på toppen av et skumgummiunderlag. Du kan også legge to skumgummiunderlag på hverandre. Underlag nummer to kan du låne av en medelev eller andre ved behov.

## Nyttige lenker for kjøp av klær og utstyr

Longyearbyen sin egen Facebook-gruppe: «Kjøp/salg/bytte/gi bort – Longyearbyen»:

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

Turutstyr på Facebook: <https://www.facebook.com/groups/272176032903968/>

Brukte klær og utstyr på Tise: [www.Tise.com](http://www.Tise.com)

Helsport outletbutikk: (av og til soveposer til reduserte priser – men sender ikke til Svalbard):

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

Billig utstyr «til overs varer» fra Forsvaret: <https://www.forsvarsbrukt.no/>