



Til kurset skal følgende utstyr medbringes:

Klær	Utstyr	Førstehjelp	Orientering
Fjellsko	Hodelykt	Enkelmannspakke	Kartmappe
Gamasjer	Reservelykt	Plaster	Notatblokk
Ullsokker	Reservebatteri	Sportstape	Blyant
Strømpeskift	Kniv/multiverktøy	Hodepinetabletter	Fløyte
Klesskift	Fyrstikker	Myggstift	Kart
Ullgenser	Penger	Personlig medisiner	Kompass
Vind/regnbukse	Jervenduk(hvid du har)		GPS(hvis du har)
Vind/regnjakke	Sovepose	Mat	Penn
Votter	Liggeunderlag	Termos	
Vindvotter	Mobiltelefon	Kopp	
Lue	Mobil lader	Tallerken	
Uniform	Solbriller	Bestikk	
Arbeidshansker	Solkrem	Vannflaske	

Sekk som medbringes ut på øvelse skal minimum inneholde (pakket i skikkelig sekk):

Basisutstyr:

Ekstra genser (Fleace/ull)	Hodelykt + batterier
Ekstra ullsett + sokker	Kartmappe + kompass
Ekstra lue + votter	Notatblokk + blyant
Real turmat	Jervenduk(hvis du har)
Termos m/varmt vann	Førstehjelpsutstyr
GPS(hvis du har)	Fløyte

Dette er utstyret vi anbefaler dere å ta med på kurset. Alt annet vil bli utdelt, om du ikke har alt, så gi beskjed.

Husk at vi ikke alltid beveger oss på stiene, så ta med tøy som tåler å gå i kratt. Vi skal også ha førstehjelpsøvelse, så klær som tåler å bli møkkete er fint.