



# BERGMENN

FAGMENN Í FJALLALEIÐSÖGN

## - Útbúnaðarlisti fyrir Haute Route og aðrar fjallaskíða traversur -

### Útbúnaður:

- ( ) **Bakpoki.** 45-55 lítrar með festingum fyrir skíði, ísexi, góðri mittis og brjóstól.
- ( ) **Létt Ísexi.** 55-65 cm löng með beinu skafti, blaði og skarexi. (Mæli með Petzl-Snowracer eða Black Diamond-Raven Ultra)
- ( ) **Léttir Mannbroddar.** 10 eða 12 gadda, smellu eða blanda af smellu og óla festingum með anti snjóplötum undir iljum. (Mæli með Petzl-Charlet Irvis, Black Diamond Neve, Grivel Air Tech Light)
- ( ) **\*Klifur belti.** Þægilegt belti með stillanlegum mittis og lærólum
- ( ) **\*Karabínur o.f.l.** 2 læstar karabínur og einn tvöfaldan nælon sling eða borða
- ( ) **\*Fjallaskíði eða Telemark í góðu lagi ásamt bindingum**
- ( ) **\*Skíðastafir.** Stillanlegir stafir eða heilir
- ( ) **\*Skinn með góðu lími sem passa á skíðin**
- ( ) **\*Skíðabroddar.** Sem passa á bindingarnar og breidd skíðanna (Það verða allir að vera með skíðabrodna, engar undantekningar)
- ( ) **Snjóflóðastöng, skófla og ýlir**

### Fatnaður: Höfuð

- ( ) **Húfa.** Fleece eða ullar, verður að passa vel yfir eyru og skýla gegn vindi
- ( ) **Derhúfa – Sólhattur.**
- ( ) **Lambhúshetta.** Þunn fleece lambhúshetta getur reynst vel á toppunum ef það er næðingur.
- ( ) **Sólgleraugu.** Mjög dökk jöklagleraugu með fullri UV vörn og ekki of opin á hliðum.
- ( ) **Skíðagleraugu.** Með dökkum linsum og fullri UV vörn, ómissandi ef það er skafrenningur

### Fatnaður: Efri hluti

- ( ) **Ullarbolur eða gerviefni.** Langerma og ekki verra ef hann nær vel uppi háls (Mæli með þunnu og þykku Cintamani ullar bolunum)
- ( ) **Millilag.** Þunn Fleece eða ullar flík sem millilag
- ( ) **Peysa.** Fleece eða Soft shell peysa (Mæli með Cintamani Úlfur peysunni)
- ( ) **Jakki - Skel.** Vind og vatnsheldur jakki sem andar og er með góðri hettu
- ( ) **Úlpa.** Dún eða fiber (Ég mæli með Prima Loft fiber jökkum)
- ( ) **Auka Ullarbolur**

### Fatnaður: Neðri hluti

- ( ) **Nærbuxur.** Ullar eða gerviefni (ATH Alls ekki bómull)
- ( ) **Síðar Nærbuxur.** Ull eða gerviefni. (Mæli með þunnu Cintamani ullar buxunum)
- ( ) **Skíðabuxur.** Soft shell eða fleece (Mæli með Cintamani Tómas buxunum)
- ( ) **Hlífðar buxur – Skel.** Vind og vatnsheldar með öndun og helst með rennilás á hliðum
- ( ) **Auka nærbuxur eða síða**

### Fatnaður: Hendar

- ( ) **Þykkir hanskar.** Vatnsvarðir , sterkir og mjög hlýir. Best að það sé leður í lófum.
- ( ) **Þynnri hanskar.** Fleece eða ull og ekki verra að það séu einhverjar styrkingar í lófum
- ( ) **Auka Hanskar í millipykkt**

### Fatnaður: Fætur

- ( ) **Skíðasokkar.** 2-3 pör góðir skíðasokkar
- ( ) **Skíðaskór.** Mæli með milliléttum skóm t.d Scarpa Spirit 3

### Annað:

- ( ) **Höfuðljós.** Gott ljós og aukabatteri (Mæli með Petzl Tikka XP)
- ( ) **Vatnsflöskur - Hitabrúsar.** Samtals fyrir a.m.k 2 lítra, ekki verra að þær séu með víðum stút til að auðvelda blöndun með orkudrykk og þá frýs ekki í stútnum. Ef þú ert með slöngu system að þá verður slangan að vera einangruð því annars frýs í henni.
- ( ) **Hádegisnesti og snarl fyrir ferðina**
- ( ) **Sólarvörn** fyrir andlit, bók og varir. SPF 30 með vatnsvörn virkar best
- ( ) **Sjúkrataska.** Þín persónulega litla taska með öllum þeim meðölum, hælæsrisplástrum og tilheyrandi sem þú gætir þurft á að halda í ferðinni. Gott að vera með blóðþynnandi verkja lyf eins og Aspirín. Magakveisu töflur eins og Immodium og bólgueyðandi, t.d Ibufen eða Ibuprofen.
- ( ) **Eyrnatappa** fyrir skálahrotu kórinn
- ( ) **Svartan ruslapoka frá Íslandi** til að hafa ofan í bakpokanum til vatnsvarnar. Íslenskir ruslapokar eru einfaldlega bestir í heimi!!! Gott að hafa nokkra misstóra Zip lock poka til að pakka auka dóti.
- ( ) **Snyrtidót.** Tannbursti, tannkrem, tannþráður og nokkrar blautþurrkur. Muna að þarna er hægt að skera niður vigt, saga tannburstann í tvennt, taka bara 32cm af tannþráð o.s.f.v
- ( ) **Klósettappir eða þurrkur og sóttþreinsandi gel fyrir hendur eftir salernisferðir**
- ( ) **Lakpoki.** Þunnur silki eða gerviefna poki til að sofa í undir skálateppunum sem eru úr grófri ull
- ( ) **Myndavél**
- ( ) **Veski.** Persónuskilríki t.d vegabréf, trygginga pappíra, Svissneska franka
- ( ) **Viðgerðarkitt.** Góð hugmynd fyrir þá sem eru t.d með eins bindingar er að koma sé upp varahlutum í þá tegund, auka skrúfum, skrúfjárnir o.s.f.v, smá lími, vír bít og öðru sem reynst gæti ómissandi þegar á hólminn er komið. Önnur góð hugmynd er að vefja nokkrum metrum af duct tape utanum skíðastafinn því það er hægt að gera við allt með duct tape. Tvö svona kitt í 12 manna hóp er fínt en þess fyrir utan eru leiðsögumennirnir einnig með viðgerðarkitt.

- Búnað sem merktur er með stjörnu \* er hægt að fá leigðan hjá Bergmönnum gegn sanngjörnu gjaldi.
- Allur tæknilegur skíða búnaður, skóbúnaður og fatnaður verður að vera samþykktur af leiðsögumanninum áður en ferð hefst og hann getur neitað fólki um að nota búnað sem ekki uppfyllir gæða og öryggisstaðla.
- Ef einhverjar spurningar vakna um búnað þá ekki hika við að hafa samband
- Besta búðin á Íslandi fyrir alvöru fjallabúnað er Fjallakofinn í Hafnarfirði því þótt ekki sé alltaf allt til að þá er mjög gott að sérpanta í gegnum þá.
- Þeir sem vilja fylgjast meira með og taka með sér kort, hæðarmæli, áttavita eða GPS eru hvattir til þess.