



BERGMENN

FAGMENN Í FJALLALEIÐSÖGN

- Útbúnaðarlisti fyrir Mont Blanc og aðra 4000 metra snjóklifur tinda -

Útbúnaður:

- Bakpoki.** 35-55 lítrar með festingum fyrir ísexi, góðri mittis og brjóstól.
- *Ísexi.** 55-65 cm löng með beinu skafti, blaði og skarexi.
- *Mannbroddar.** 10 eða 12 gadda, smellu eða blanda af smellu og óla festingum með anti snjóplötum undir iljum. (Mæli með Petzl-Charlet Vasak, Black Diamond Sabretooth, Grivel G10 og G12)
- *Klifur hjálmur.** Verður að vera UIAA staðlaður klifurhjálmur.
- *Klifur beltí.** Þægilegt beltí með stillanlegum mittis og lærólum
- *Karabínur.** 2 læstar karabínur
- Göngustafir.** Stillanlegir stafir eða 1 stafur á móti ísexi

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 toppnum ef það er næðingur.
- Sóglæraugu.** 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 uppí 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 sem passar yfir hjálm
- Úlpa.** Dún eða fiber, ekki of fyrirferðamikil. (Ég mæli með Prima Loft fiber jökkum)
- Auka skyrta** eða bolur til að svitna í á leið uppí skála

Fatnaður: Neðri hluti

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

Fatnaður: Hendur

- () **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

Fatnaður: Fætur

- () **Ullarsokkar.** 2 pör góðir göngusokkar
- () **Liner sokkar – Innri sokkar.** Mjög þunnir nælon sokkar sem margir nota undir ullina
- () **Gönguskór.** Stífir leður eða plast skór með einangrun og mannbrodda festingum allavegana á hæl. Hinn klassíski íslenski gönguskór er ekki nógu vel einangraður fyrir kuldann og ekki nógu stífur eða stöðugur fyrir margra klukkustunda broddagöngu. Flestir kjósa stífa leðurskó en það er einnig hægt að notast við plastskó (Mæli með Scarpa, Freney, Summit GTX eða Phantom Lite)
- () **Legghlífar.** Góðar legghlífar eru þéttar að leggjum og alls ekki víðar, þær meiga ekki pokast út, því þá þá er hætta á að þær flækist í broddunum.

Annað:

- () **Höfuðljós.** Gott ljós með nýjum batteríum (Mæli með Petzl Tikka XP)
- () **Vatnsflöskur.** 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.
- () **Sólarvörn** fyrir andlit, bók og varir. SPF 30 með vatnsvörn virkar best
- () **Sjúkrataska.** Þín persónulega litla taska með öllum þeim meðólum, hælsærisplástrum 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
- () **Lakpoki.** Þunnur silki eða gerviefna poki til að sofa í undir skálateppunum sem eru úr grófri ull
- () **Myndavél**

- Búnað sem merktur er með stjörnu * er hægt að fá leigðan hjá Bergmönnum gegn sanngjörnu gjaldi.
- Skó er hægt að leigja í Chamonix en ég mæli sterklega með að fólk sé í tilgengnum skóm sem ekki eru nýjir eða óprófaðir áður en ferð hefst.
- Allur tæknilegur klifur 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.