



JAPAN FJALLASKÍÐAFERÐ :: BÚNAÐARLISTI

FATNAÐUR:

- Vind og vatnsheldur jakki með öndun (Gore Tex eða sambærilegt)
- Vind og vatnsheldur buxur (Gore Tex eða sambærilegt)
- Nærföt síðar/langerma (ull eða gerfiefni)
- Soft Shell buxur (Valkvætt)
- Soft Shell eða flís jakki (Valkvætt)
- Léttur dún eða fíber jakki
- Þykkari dúnúlpa eða fiber jakki fyrir skíðalyfturnar og matarstopp á fjöllum.
- Flís- eða ullarpeysa
- Húfa
- Buff eða lambúshetta fyrir köldu dagana og púðrið.
- Hanskar (2 pör, þykkir, þunnir)
- Skíðasokkar (ull eða gerviefni)
- Almennur fatnaður, bæjarferð, kvöldmatur.
- Sundföt (Flest öll onsen eru með aðskilin karla og kvennaböð og heimamenn baða sig án sundfata en það er gott að hafa þau með ef við skildum enda í sameiginlegu baði)
- Gönguskór/vetrarstígvél.

SKÍÐA- OG BRETTABÚNAÐUR:

- Skíði (Fjallaskíði, Telemark eða split board) Mælum með 95-120mm miðjumáli
- *Fjallaskíðaskór / Snjóbrettaskór

- Skíðastrappar – Notaðir til að festa skíði þegar borið er á bakinu
- Skinn
- Skíðabroddar (Nauðsynlegt!!)
- Skíðastafir (Helst stillanlegir, snjóbrettafólk ætti að bera þrískipta stafi)
- Snjóflóðaylir
- Snjóflóðastöng (280cm eða stærri)
- Skófla
- Bakpoki 30-40 lítra með skíðafestingum
- Hjálmur (Valkvætt)
- Skíðagleraugu

SMÁHLUTIR:

- Sólaráburður á andlit og varir
- Höfuðljós og auka batterí
- Vatnsflaska og/eða hitabúsi, 1-2 lítrar
- Sólgeraugu
- Varahlutir og viðgerðir - Gott er að eiga og koma með varahluti í ykkar bindingar og skó. Leiðsögumaður ber almennan viðgerðabúnað.
- Lítil sjúkrataska (hælsæriskrástrar og annað persónulegt sjúkradót)
- Myndavél
- Tannbursti og nauðsynlegt snyrtidót
- Vegabréf og pening JPY (Flestir staðir taka við kortum)
- Breytistykki fyrir innstungur (A og B týpa)
- Hleðslutæki og snúrur

*Við mælum með að hafa skíðaskó í handfarangri alla leið frá upphafsstað. Það er mögulegt að leigja skíðabúnað í Sapporo og Niseko ef töskur tapast á leiðinni en skíðaskórnir eru ómissandi.

Bergmenn bjóða upp á fjallaskíða- og snjóflóðaútbúnað til leigu á góðu verði. Um er að ræða nýjustu Völkl skíðin, Dalbello skó og Pieps snjóflóðaútbúnað. [Hafðu samband](#) og við græjum fyrir þig allt sem þarf.



Við viljum einnig benda á [Fjallakofann](#) fyrir þá sem vilja festa kaup á græjum, en þar er mesta úrval útbúnaðar og besta þekkingin á þessu sviði hér á Fróni.