



## KVÍAR FJALLASKÍÐAFERÐ :: BÚNAÐARLISTI

### FATNAÐUR:

- Vind og vatnsheldur jakki með öndun (Gore Tex eða sambærilegt)
- Vind og vatnsheldar 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
- Flís- eða ullarpeysa
- Húfa
- Hanskar (2 pör, þykkir, þunnir)
- Skíðasokkar (ull eða gerviefni)
- Almennur fatnaður, bæjarferð, kvöldmatur.
- Sundföt
- Gönguskór/vetrarstígvél sérstaklega yfir veturinn.

### SKÍÐA- OG BRETTABÚNAÐUR:

- Skíði (Fjallaskíði, Telemark eða split board) Mælum með 95-120mm miðjumáli
- Skíðastrappar – Notaðir til að festa skíði þegar borið er á bakinu
- Skinn
- Skíðabroddar (Nauðsynlegt!!)

- Skíðastafir (Helst stillanlegir, snjóbrettafólk ætti að bera þrískipta stafi)
- Fjallaskíðaskór / Snjóbrettaskór
- Snjóflóðaýlir
- Snjóflóðastöng (240cm eða stærri)
- Skófla
- Bakpoki 35-40+ lítra með skíðafestingum
- Hjálmur (Valkvætt)
- Skíðagleraugu

### SMÁHLUTIR:

- Svefnpoki +5C
- Höfuðljós og auka batterí
- Vatnsflaska og/eða hitabrusi, 1-2 lítrar
- Sólgeraugu
- Sólaráburður á andlit og varir
- Varahlutir og viðgerðir - Gott er að eiga og koma með varahluti í ykkar bindingar og skó. Leiðsögumaður ber almennan viðgerðabúnað.
- Lítil sjúkrataska (hælsærisplástrar og annað persónulegt sjúkradót)
- Myndavél
- Persónuleg drykkjarföng af sterkari gerðinni fyrir þá sem vilja
- Tannbursti og nauðsynlegt snyrtidót
- Hleðslutæki

Allar ferðatöskur ættu að vera af mjúku sambrjótanlegu gerðinni (duffel-bag), engar harðskelja ferðatöskur.

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.