

Personlig friluftslivsutstyr Idrettsfag Rælingen vgs

Det er lett å gå seg vill i jungelen av turklær, utstyr og produkter. Husk at du ikke trenger å kjøpe det nyeste og dyreste for å dra på skoleturene. Mange har bekjente som har friluftslivsutstyr, så forsøk å låne det du ikke har. Vurder alle kjøp etter bruksområde og bruksmengde mot prisen dere vil betale.

På f.eks finn.no ligger det mye pent brukt utstyr og klær til salgs. Det finnes også ulike kommunale steder som låner ut utstyr, f.eks «Bua» (www.bua.io) og utstyrssentralen.no. Helsport har en Outlet med utstyr fra fjorårets kolleksjon: [*Outlet \(helsport.com\)*](http://Outlet(helsport.com))

Turer i aktivitetslære med overnatting 2022/2023

Vg1

- Kanotur i Østmarka, august/september - to overnattinger.
- To dager med skiaktiviteter (valgfritt mellom alpint, snowboard eller langrenn) i februar/mars (ikke overnatting).

Vg2

- To dager på høsten rundt Tryvann der elevene får drive klatring og terrengsykling med to overnattinger.
- Skitur med overnatting ute en eller to netter. Det er lærerne som sikkerhetsvurderer antall overnattinger.

Vg3

- Rondane med mulig toppstur. Det er to overnattinger og rafting.
- Skitur med overnatting i snøhule i to netter.

På Vg1 trenger elevene sovepose og liggeunderlag og langrennsutstyr. Dette utstyret brukes i alle tre årene.

På Vg2 får elevene i tillegg bruk for vintersovepose og stor ryggsekk, og på VG3 er det bruk for gode sko til fjelltur på høstturen.



Storronden i Rondane. 2138
m.o.h

Kle deg i flere lag Yttertøy



Jakke og bukse bør være vind- og vanntett, og jakka bør ha hette. Plaggene bør ”puste” dvs slippe ut overflødig kroppsvarme og fuktighet fra kroppen. Skallbekledningen skal beskytte mot vind og fuktighet, og så tilpasser man mellomplaggene etter temperatur og aktivitetsnivå. Det er en fordel at ytterjakken er så stor at du kan ha to tykke gensere, evt dunjakke/primaloft, under. Buksa bør være romslig med plass til to lag undertøy.

Sko: Rondaneturen i Vg3 stiller krav til godt fottøy. En lett fjellstøvel vil tåle bruket på Idrettsfag, men andre «vanntette» (Gore-Tex) alternativer vil kunne fungere. En sko som er litt høy opp på ankelen gir god støtte når eleven skal gå med sekk i ulendt terreng. Skoene bør prøves og brukes noe i forkant av turen.

Mellomplagg

Mellomplagget (under skalljakke og –bukse): Dette plagget skal isolere/varme og transportere fuktighet vekk fra kroppen. Vi anbefaler en veldig tjukk genser av ull eller fleece på turene. En dunjakke/primaloft kan være kjekt å ha etter at teltet er slått opp eller snøhula ferdig gravet. Den tar relativt liten plass i sekken ettersom det er mye luft i jakka som kan presses ut ved pakking. BOMULL ER FORBUDT.

Eksempler mellomplagg:



Tjukk fleece



Tjukk ull

Undertøy

Det innerste plagget skal isolere og transportere fuktighet vekk fra kroppen. Plagget bør være av ull. Det kan også være superundertøy, men det skal ikke være av bomull på vinterstid. Tykkelsen på ullundertøy varierer mye og vi anbefaler at man har med to sett på vinterturene.

Sokkene bør være teknisk sydd og inneholde ull. Det vil minske sjansen for gnagsår og at sokken krøller seg. Å ha med to par sokker er et minimum.

På hodet, hals og hender

Lue i kombinasjon med hette er svært effektivt når det er kaldt og blåser. **Hals, buff eller balaclava** bør være med. Dette er fint å ha for å regulere kroppsvarmen og kan også brukes om natta.

Votter: Vi tenker også her på flerlagsprinsippet. Den innerste votten skal isolere, gjerne en ullvott. Den ytterste votten bør tåle arbeid i snø uten å bli for våt. Hvis man ikke har dette må man ha med flere par votter på vinterturene.

Annet utstyr

Sekk bruker vi på de fleste turer og denne bør være tilpasset bruker. Det blir fort en dårlig opplevelse å gå i fjellet dersom sekken er for stor i forhold til kroppslengden. Det finnes egne damemodeller. Sekken bør være minimum 65 liter (men anbefaler noe større) da det er mye personlig utstyr som skal være med. I tillegg er det noe fellesutstyr elevene må bære. Det bør være plass til soveposen i bunn av sekken. Hvis ikke sekken har **reimer** kan dette kjøpes utenom.



Sovepose: En vinterpose er å anbefale med **komforttemperatur** på minimum minus 8 grader. Samme pose kan ha ulik komforttemperatur på gutter og jenter. Soveposene har også en «ekstrem»-temperatur, men den skal dere ikke ta hensyn til.



En for lang sovepose gir for mye plass rundt føttene, som gjør at det blir kaldt. Passe lengde på soveposen er at den er cirka 10 cm lenger enn kroppslengden. Dersom selve posen er litt på grensen i forhold til kravene til temperatur kan man ha med inner-pose av fleecé, bomull eller silke. Dersom det ikke følger med kompresjonstrekk til soveposen kan det kjøpes. Med kompresjonstrekk blir det enklere å få plass til soveposen i bunn av sekken. Ved oppbevaring av soveposen utenom turene anbefales det at soveposen ikke er pakket sammen.

Liggeunderlag laget av skumplast av typene Mammut Bamse Extreme og Bergans Sleeping Mat Extreme er godt egnet. I det siste har kommet har det kommet mange oppblåsbare varianter på markedet. Problemet er at de ofte isolerer for lite slik at skumplastunderlag bør brukes **under** den oppblåsbare varianten for at det skal isolere godt nok.



Langrennsutstyr (langrennsski, skisko og staver) bruker vi i forberedelser tidlig på vinteren og på tur i februar/mars. Til vårt bruk fungerer alt som er helt, men utstyret må sjekkes i god tid før bruk. Hvis du skal kjøpe nye skisko er det greit å kjøpe et par med litt plass, og gjerne litt foret. Husk å sjekke at skiskoene passer med bindingene på skiene. Stavlengden bør være ca 30 cm kortere enn kroppslengden.

Småutstyr som alltid er med

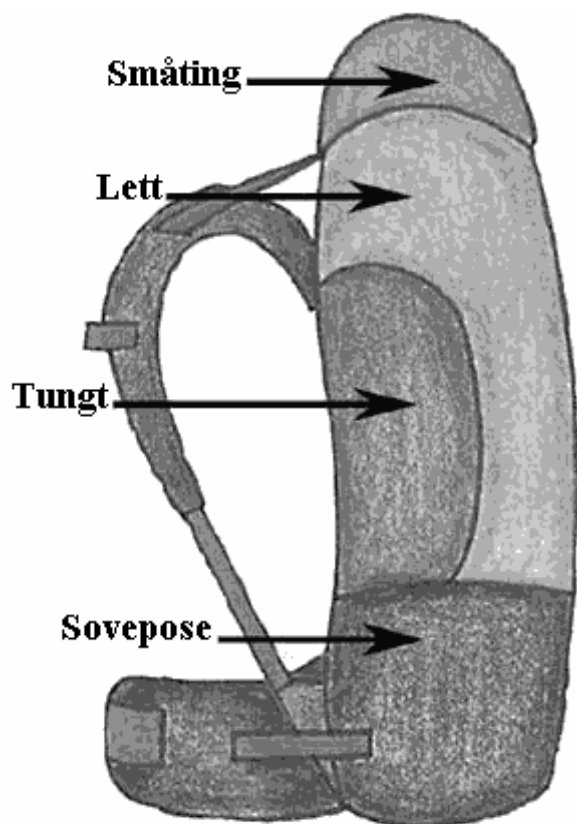
- Hodelykt
- Termos med varmt vann
- Gassbokser (kjøpes på XXL)



Skolens utstyr som elevene låner til ekskursjoner

- Fotposer (Forsvarets) lånes på skolen, og disse tar man utenpå skiskoene for å holde føttene varme.
- Telt og lavvoer
- Stormkjøkken med gassbrennere
- Snøspader
- Kart og kompass
- Sykler

Råd om pakking av sekk



Pakking av tursekken kan være en vitenskap i seg selv, men med noen enkle pakketips kan du få orden i sakene og gjøre sekken bedre å bære.

- Pakk tingene inn i plastposer eller vanntette pakkeposer, så holder det seg tørt i tilfelle regn.
- Generelt bør alt med unntak av lette gjenstander (som for eksempel liggeunderlag), pakkes inn i sekken.
- Legg tunge gjenstander inn mot ryggen
- Soveposen legger du nederst
- Legg ting du trenger under turen (regntøy, skift, mat, stormkjøkken og lignende) lett tilgjengelig i topplokk og sidelommer.
- Pass på at vekten blir likt fordelt på begge sider av sekken.
- Kart og kompass har du i lommen eller i en egen kartmappe.

God tur!

Hilsen Idrettslærerne

