Utstyrsliste – Alpin Skiferd

rev. 2026

FOR ALLE ALPINE SKITURER

BEKLEDNING
Varme klær for vinterfjellet i all slags vær:

- Ullundertøy el.
- Skisokker
- Varm ull-/fleecejakke
- Skallbekledning – jakke og bukser som egner seg for skikjøring
- Dun- / Primaloftjakke (foret)
- Hansker & votter/tykke hansker (totalt 2 par)
- Lue & hals (Buff el.)

PERSONLIG UTSTYR

- Ryggsekk – ca. 25-40L
- Skibriller (goggles)
- Solbriller
- Thermos & drikkeflaske
- Matpakke & snacks (vi spiser ute)
- Hjelm - anbefales

SKIUTSTYR

- Alpine ski & bindinger - med gåfunksjon (randonée eller telemark) alternativt splitboard*
- Skifeller
- Skistøvler med gåfunksjon
- Staver
- Skarejern

SKREDUTSTYR
Alle deltakere MÅ ha skredutstyr:

- Sender/mottaker
- Spade – bør være av metall
- Søkestang

KJEKT Å HA

- Tørrvoks/fellevoks
- Liten skrape (til ski/feller)
- Vindsekk
- 1. hjelp (med gnagsårplaster/tape)
- Solfaktor – viktig!
- Enkelt reparasjonsutstyr (multiverktøy, tape, strips, ståltråd, etc.)

SPESIELT UTSTYR FOR NOEN TURER

UTSTYR FOR ALPIN SKIFERD PÅ BRE

- Sittesele
- 1x 120cm slynge
- 2x Skrukarabin
- 1x klemknuteslynge

UTSTYR FOR ALPIN SKIFERD I BRATT LENDE

- Isøks – for skialpinisme, ca. 50cm
- Stegjern

VEILEDER HAR MED

- Navigasjonsutstyr (kart, kompass, GPS)
- 1.hjelpsutstyr
- Enkelt reparasjonsutstyr
- Vindsekk (min. til én skadestilt person)
- Breredningsutstyr – ved ferdsel på bre
- Nødkommunikasjonsutstyr

UTSTYRSTIPS

- Sjekk at bindinger er korrekt stilt inn til støvler!
- Sjekk at feller passer på dine ski og at limet er ok
- Det er kjekt å ha staver med teleskopfunksjon, men fast lengde funger. Trinsene må være store (ikke alpinbakke-typen)
- Skarejern er veldig kjekt å ha, men husk at alle i gruppe må ha om det skal være noe poeng.
- Sjekk at du har fulle batteri i sender/mottaker. Ha gjerne med reserve. Minimum 70% før turstart.
  NB, ikke bruk litiumbatteri eller oppladingsbare. Vanlige alkaliske anbefales.
- Skisekk med feste for ski og dedikert oppbevaring av spade/søkestang anbefales.
- Bruk av hjelm er opptil den enkelte. Men det anbefales sterkt.
- Har du nytt utstyr/lånt utstyr, etc. - Sjekk at alt passer.
- Prøv skistøvler og sokker hjemme for å unngå gnagsår.
- Er du bekymret for gnagsår – tape preventivt! Gnagsår kan være forskjellen på en vel- eller mislykket skiferie!
- Til sist, prøv å ikke ha mer enn nødvendig – sekken blir som regel tung nok. Det er også kjekt å litt ekstra ledig rom hvis man må kle av seg i bratte motbakker.

Jotunheimen Ski Guide
Klyppemyrvegen 11, 2953 Beitostølen
post@jotunheimenskiguide.no / +47 995 24 014
Org nr. 928 325 555