

Búnaðarlisti

Hér er tillaga að búnaðarlista fyrir þá sem hyggja á gönguferð um Ísland og hyggjast gista í skálum. Mjög mikilvægt er að gera sér grein fyrir að á Íslandi má alltaf búast við hinu versta á ferðalagi. Ef réttur útbúnaður er hafður með í för er hægt að njóta útiveru í svo til hvaða veðri sem er og stórauka líkurnar á ánægjulegu og velheppnuðu ferðalagi.

Athugið að þessi listi er ekki tæmandi heldur aðeins til viðmiðunar. Í flestum fjallaskálum er aðstaða til eldunar og salerni með nauðsynjavörum. Ávallt skal reyna að skera útbúnað við nögl en samt ekki sleppa nauðsynjum. Hafið bakpokann ekki þyngri en þið treystið ykkur til. Hæfileg þyngd fer eftir líkamsástandi hvers og eins en oft er miðað við að bakpoki skuli ekki vera þyngri en 15% - 20% af líkamsþyngd þess sem ber hann.

Matur

Frostþurrkaður matur
Núðlur eða pasta í pokum
Haframjöl og músli í pokum
Flatkökur (smurðar)
Brauð (smurt)
Hrökkbrauð
Kex
Þurrkaðir ávextir
Súkkulaði
Hnetur
Þurrðjús /orkurdrykkur
Kakóbréf
Te / kaffi
Súpur
Krydd; salt, pipar o.fl.

Mataráhöld / eldunartæki

Eldunartæki / eldsneyti
Pottur
Eldspýtur
Hitabrusi
Drykkjarbrúsi
Diskur / drykkjarmál
Hnífapör
Vasahnífur
(Uppþvottalögur/bursti/klemmur)

Almennt

Bakpoki, ekki of stór
Svefnpoki, léttur og hlýr
Bakpokahlíf/plastpokar
Tjald/dýna ef ekki er gist í skála

Snyrtivörur/sjúkravörur

Salernispappír
Tannbursti
Tannkrem
Sápa /sjampó
(Rakvél)
Lítið handklæði / þvottapoki
Sólvarnarkrem / sólaráburður
Hælsærisplástur / plástur
Skæri (eru oft í vasahnífum)
Verkjalyf
Teygjubindi
Eyrnatappar

Fatnaður

Góðir gönguskór
Vaðskór, t.d. teður eða laxapokar
2 pör mjúkir göngusokkar
Nærbuxur
Nærföt, ull eða flís
Flís- eða ullarpeysa
Milliskyrta, ull eða flís
Göngubuxur
(Stuttbuxur)
Húfa og vettlingar
Hlífðarfatnaður, regnheldur og andandi
(Legghlífar)

Ýmislegt

Göngustafir
Áttaviti /landakort
Myndavél
Klink(það kostar í sturtu)
Höfuðljós
Spotti / viðgerðasett.

Tossalisti fjögurra skóa (Nokkurra daga ganga við fremur erfiðar aðstæður, byggt á tossalista frá FÍ). Muna þriggja laga lögmálið. **ull næst sér**, miðlag er úr ull eða flís og yst er vatns og vindhellt lag.

1. Húfa
2. Hálsklútur/þunnur trefill/Buff
3. Vettlingar
4. Nærföt x2 (ullar)
5. Síðar nærbuxur (ullar)
6. Sokkar x3
7. Skyrta/bolur
8. Ullarpeysa/flíspeysa
9. Göngubuxur
10. Regnbuxur/regnjakki
11. Stuttbuxur
12. Vaðskór
13. (Inniskór)
14. Gönguskór
15. (Leðurfeiti)
16. (Legghlífar)
17. (Dagpoki)
18. Bakpoki
19. Bakpokahlíf
20. Svartur ruslapoki inn í bakpokann
21. Hitabrúsi
22. Drykkjarmál/vatnsflaska
23. (Hnífapör – plastdiskur)
24. Nestisbox
25. Hælsærisplástur/plástur/ græðandi smyrsl/verkjatöflur
26. (Teygjustrokkur fyrir hnén)
27. Handklæði/vaskaskinn
28. (Sundskýla/Sundbolur)
29. Þvottapoki
30. Tannbursti
31. Tannkrem
32. Sápa
33. Varasalvi
34. Sólarvörn
35. Eyrnatappar
36. Persónuleg lyf!
37. Vasahnífur/skæri/multitool
38. (Nál/tvinni)
39. Pappírsvasaklútar
40. Svefnpoki
41. (Dýna)
42. (Tjald)
43. (Prímus/Gaskútur/Pottagræjur)
44. Kort
45. Áttaviti
46. (GPS/auka batterí)
47. Lesefni
48. Göngustafir
49. Skóreimar
50. Myndavél/auka batterí
51. Höfuðljós
52. Kíkir
53. (Lína/snæri)
54. Klink t.d. í sturtu
55. (Broddar)
56. Sólgleraugu - skíðagleraugu