# Utstyrsliste for Bachelor i friluftsliv

Studiet er lagt opp med mye undervisning ute. Dette innebærer at vi er ute på tur både høst, vinter og vår. Vi bor i telt, gapahuk, under åpen himmel eller i snøen. Se [studieplan](https://www.hvl.no/studier/studieprogram/friluftsliv/2023h/studieplan/).

Studentene må derfor ha følgende personlig utstyr til studiestart: *turklær, godt fottøy, sovepose, liggeunderlag og en stor sekk*. Videre følger en veiledende utstyrsliste, og her trenger dere ikke å ha alt på plass til studiestart, men sørg for å ha det mest nødvendige. Vi drar på en tredagers telttur allerede andre uken. Utover høsten er vi en god del på tur og erfaringsmessig opplever vi varierende vær. Alt fra sol og varmt, til sludd, vind og kuldegrader.

Noen tips:

* Kjøp gjerne brukt (mange selger brukt og nytt turutstyr, og bekledning på nettet, eks kjøpe-/selgersider på Facebook, finn.no)
* Istedenfor å kjøpe en vintersovepose kan dere bruke to soveposer.
* HVL40 gir 40% rabatt på [www.helsport.com](http://www.helsport.com)

Veiledende utstyrsliste under er våre anbefalinger til personlig utstyr. Tilpass ut fra egne erfaringer og behov. Har dere spørsmål til bekledning, fottøy og utstyr kan dere ta kontakt på: mailto:espen.hermans@hvl.no.

# Veiledende utstyrsliste

***Undertøy:***

* Bokser/truse fortrinnsvis i ull
* BH/sports-BH fortrinnsvis i ull
* Tynn stillongs og trøye fortrinnsvis i ull
* Tynne sokker/strømper fortrinnsvis i ull

Unngå bomull til undertøy og sokker/strømper (blir vått, gir null isolering og masse varmetap). Alternativt kan sportsundertøy/superundertøy brukes.

***Mellomlag (isolerende lag):***

* Jakke/genser (ull eller fleece)
* stillongs (ull eller fleece)
* Ullsokker
* Votter (ull)

***Ytterbekledning:***

* Lue
* Hals/buff (ull eller fleec)
* Vind- og vanntett jakke (med hette) og bukse

***Fottøy:***

* Gode fjellsko som kan impregneres (over ankelen med skikkelig såle)
* Lave fjellsko/terrengløpesko for kortere turer når det er tørt

***Utstyr:***

* Liggeunderlag
* Sovepose (anbefalt 3 sesongers, komfort temp. på ca. -5)
* Stor sekk minst 60-70 liter (sørg for at sekken passer deg)
* Dagstursekk (30-50 liter)
* Kompass 360 grader (det er en fordel å ha kompass med klinometer/bratthetsmåler)
* Kartmappe (vanntett)
* Solbriller
* Hodelykt
* Førstehjelpsutstyr (det viktigste: sportstape, elastisk bandasje, plaster, smertestillende og gasbind)
* Lommekniv eller multiverktøy (Leatherman etc)
* Termos
* Turtallerken, turbestikk, kopp

***Vinterutstyr:***

Dette trenger ikke å være på plass før til vinteren/semesterstart i januar

* Fjellski med stålkant
* Skistaver som er egna for fjellskitur og topptur
* Gode og varme skisko
* Toppturski med gå-funksjon
* Toppturskisko med gå-funksjon
* Skifeller tilpassa toppturskia
* Varm lue
* Votter (vindvotter og innervott)
* Gamasjer
* Slalåmbriller (beskyttelse og sikt i dårlig vær)

## HVL sørger for:

* Telt
* Breutstyr
* Klatreutstyr
* Kano- og kajakkutstyr

## Bekledning og utstyr som kan være fint å ha:

* Varm jakke (dun, primaloft etc.)
* Fotposer

## Ekstra utstyr vi oppfordrer til å ha:

* Primus (bensinbrenner til vinter)
* Kjeler og kokeutstyr
* Personlig klatre- og breutstyr

**NB! Vi vil være behjelpelig, gi veiledning og svare på spørsmål om personlig utrustning. Ikke kjøp alt utstyret på en gang, ta kontakt så kan vi komme med anbefaling.** Det er også mulig å kjøpe alt nødvendig utstyr i Sogndal. Studentorganisasjonen [lurkarlaget](http://www.lurkarlaget.com/medlemskap) har rabatt avtaler lokalt og eget utstyr til utlån.