

Friluftsguide Aktivitet – Informasjon om personlig utstyr og utstyrsliste, studieåret 2021-2022

Til studiet må dere ha personlig utstyr til deltakelse i undervisningen og til egenutvikling på fritiden. Fullstendig utstyrsliste finner du i bunnen av dette dokumentet.

Vi skiller mellom skolens fellesutstyr og studentens personlige utstyr. Skolen holder fellesutstyr som studentene kan låne til faglig aktivitet. Studentene må i tillegg ha personlig utstyr. Skolen har noe personlig utstyr til utlån. Dette er merket med X i utstyrslista.

Skolen anbefaler de av dere som er usikre på kjøp av nytt utstyr kan vente med å kjøpe utstyr til etter studiestart. Da kan dere få råd og veiledning fra oss, og vil ha best oversikt over hva dere virkelig trenger. Etter studiestart har du best oversikt over hva du virkelig trenger, og kan også benytte skolens rabatter eller låne utstyr, kjøpe brukt, eller leie utstyr. Totalkostnad for personlig utstyr er ca. 59.000 kroner ut fra veiledende pris i butikk. Om du kjøper utstyr brukt eller med våre rabatter kan totalprisen gå ned under 30.000.

Også av miljøhensyn anbefales det at dere skaffer personlig utstyr som ski, telt, skredsøker, ryggsekk, sykkel osv. brukt. Mye utstyr skal brukes i flere emner og til flere aktiviteter.

Sykkel er den største enkeltkostnaden. Sykkel er fint å ha i Hemsedal og kan også brukes til transport hele året. Om dere allerede har en hardtailsykkel så kan den brukes både til transport og til alle sykkel-aktiviteter på skolen. Om dere i tillegg ønsker å få erfaring med fulldempet sykkel på noe aktiviteter i teknisk stisykling, så vil denne sykkelen kunne leies.

Ta kontakt med skolen på info@norgesfriluftsfagskole.no eller på telefon 975 87 029 om du har spørsmål om utstyr.

Ustyrsliste for studenter – Friluftsguide Aktivitet

Utstyr	Kan lånes	Kommentar
Alpint		
Hjelm		
Briller		
Solbriller		
Alpinsko		
Ski		
Staver		
Hansker/votter/Hals		
Ryggskinne		
Sokker		
Langrenn		
Ytterplagg		

Langrennsski pakke	X	
Staver		
Turski/fjellski pakke		Fjellski med stålkant
Turstaver		
Sko (til spor og til fjell)		Skistøvler må være store nok til kalde vinterdager.
Bekledning og utstyr		
Undertøy 2x		
Mellomlag ullgenser		
Mellomlag bukse (flice)		
strømper 2x		
Lue 2x		
Hansker		
votter i ull og vindvotter		
Halser		
Bivuaksko		I dun, kunstfiber eller skaller
Tynn/lett microfiberbukse		
Varmejakke		
Ytterbekledning		Allværsbekledning – regn og vindtett
Regntøy		
Tykkere ull som mellomlag		
Truger	X	
Multiverktøy, ståltråd		Til å fikse alt mulig ute på tur
Kniv		
Fritidssko/trackingsko		
Turklær, jakke/ bukse		
Sykkel		
Sykkel		Kan også leies, les dyrere variant til sti/enduro
Beskyttelse kne og albue		
Hansker		
Sykkelbukse		
Hjelm		
Briller		
Dagstursekk (20 l.)		
Fjell, og skog		
Ryggsekker		Til minimum 3 dagers tur 60-90 liter + dagstursekk 20 l.
Vanntette pakkepose(r)		
Vindsekk	X	
Sovepose		Til vinter i norsk klima og overnatting ute vinterstid.
Liggeunderlag, for eksempel Exped eller Bamse Extreme	X	Alle bør ha 2 stk liggeunderlag (to ulike lag). F.eks. en oppblåsbar og en skumplast eller et reinskinn
Førstehjelpssaker		Med personlig utstyr for turer i Norge
Hodelykt		
Termos og drikkeflaske		En liter volum på begge
Skismøring, evt. også feller		
Telt, 3 evt. 4 sesonger	X	Teltet ditt bør helst være et vintertelt (4 sesonger), men plass til minimum to personer. Har du et tresesongstelt så bruk det!

Fjellsko		
Gamasjer		
Skred og sikkerhet		
Sender og mottaker	X	Skredsøker, F.eks. Mammut Barryvox 3 antenner S/M
Søkestang		F.eks. Ortovox ALU 320+ PFA Lengde minimum 240 cm
Snøspade		Solid spade, gjerne med T – grep i skaftet og IKKE av plast i spadebladet. F.eks. G3 Avitech Shovel
Klatring		
Klatresele		
Hjelm		
Via ferrata slynge	X	
Hansker		
Krittpose	X	
Vann		
Redningsvest	X	
Våtsko		
Fiskestang, sluker og kroker	X	
Orientering		
Kart (kr. 249/kart)		Jotunheimen øst, Hemsedal og Skarvheimen
Kompass		Kompasset laget for den nordlige halvkule med bratthetsmåler (klinometer). F.eks. Silva Expedition S
Kartmappe,		F.eks. Ortlieb kartmappe XL
GPS, Garmin GPSMAP 66st	X	Vi anbefaler en GPS som også kan brukes med hansker på
Matlaging		
Brenner og kjelesett (kokesett)		Brenneren må kunne brukes om vinteren, og må kunne brenne bensin. Husk reparasjonssett, ekstra deler og skruverktøy. Du skal lage mat til 3-4 personer på ditt kokesett
Turbestikk, fat og kopp		
KOSTNADER		
Ca. 59.000 regnet etter veiledende priser i butikk		
Ca. 30.000 med våre rabatter		
I tillegg kan det lånes utstyr fra fagskolen (X), tilsvarende ca. 14.000 etter butikkpris		