

Udstyrs liste

- Haute Route

Beklædning: Vejret og temperaturer skifter hurtigt i bjergene. Et lag-på-lag princip fungerer rigtigt til Haute Route turen, hvor vi har behov for at kunne justere vores tøj i forhold til kulde, vind og nedbør.

Jakke – En let skal jakke er perfekt. Den bør have en god hætte, udluftning under armene og bør være lavet af gode materialer (F.eks Helly Hansen Odin Mountain Jacket, eller anden Gore-tex jakke).

Bukser – 2 muligheder

Med "Guide" bukser.

Guide bukser – Denne type af bukser er rigtigt gode for skitouring. De er lavet af strækkeligt materiale (Schöller fabric), er komfortable, ganske varme og kan modstå en del nedbør og vind.

Skal bukser – Da vi har ovenstående Guide bukser med kan du nøjes med at have et par lette skal bukser, der virker som ekstra lag i tilfælde af rigtigt dårligt vejr.

Lange underbukser – Alle typer af lange underbukser i normal variant (ikke de tykkeste uld bukser) er gode. (F.eks Helly Hansen Lifa Linie)

Med Gore-tex bukser

Gore-tex bukser – Her vælges kraftigere skal bukser end ovenstående løsning. Det bør være muligt at lufte ud i siderne. (Fx Helly Hansen Odin Mountain pant)

Lange underbukser – Ved denne kombination vælger man næsten altid at have lange underbukser under skallen.

Fleece – En god fleece trøje er altid god for Haute Route. Dit andet lag.

Varmt ekstra lag – En let dun/fiber jakke/vest er et nødvendigt ekstra lag tøj at bringe med. Hvis det er rigtigt koldt kan vi anvende det når vi tourer og holder pauser. Også godt at have hvis hytten er lidt kold om aftenen.

Langt undertøj – f.eks Helly Hansen Lifa. F.eks 2 lag øverst, 1 nederst. Dit tredje lag.

2 par sokker

Varme handsker – med fingre, hvis man lider under kolde fingre, kan man vælge luffer

Fleece handsker – Mindre varme. Gode at have i varm vejr

Hue – Gerne relativ varm, skal gå ud over ørene

Kasket, solhat – til de varme opstigninger.

40-45l rygsæk – Skal have plads i siderne eller bagpå til at hæfte ski på + isøkse fæste.

Ski støvler – Vi anvender alle ski touring støvler med gode vibram gummisåler. Disse er lettere og mere komfortable end normale skistøvler. De har både et "gå" og "ski"-mode, der går at man på vejen op kan have et mere fleksibelt støvle skaft og til turen ned stadigvæk kan låse skaftet og få de samme støvle egenskaber som ved en normal skistøvle.

Ski – Med skitouring bindinger. I dag kan man anskaffe sig ganske lette og stadigvæk relativt brede ski touring ski. De har de bedste egenskaber. De letteste skitouring binding hedder Dynafit, og er en erfaren skitourers første valg. Diamir Fritschi laver også gode skitouring bindinger, som dog er lidt tungere. De er til gengæld lettere at bruge end Dynafit modellerne.

Man kan leje både touring støvler og ski i sportsbutikker i Chamonix. Jeg kan reservere støvler og ski som vi samler op i Sportec første dag. Jeg har brug for deltagerens støvler størrelse og person højde.

Telemark. Det er muligt at lave Haute Route for den stærke og erfarne telemarker. Vigtigt er at kende sit gear og have et personligt reparations kit med (kabler osv).

Skind – Kan være en god ide at tage ekstra top og bund stykke med til skind i tilfælde af at de går i stykker.

Knive – "Ski-crampons" – bruger vi når det er hård og iset på vejen op.

Ski stave – Lette teleskop stave er gode. Normale skistave fungerer også.

Steigeisen – Lette steigeisen er rigtig gode. Hvis man bringer aluminiums steigeisen (lette, men ikke solide), bør de være med stål-punkter længst fremme.

Isøkse – 40-45cm. Bør kunne pakkes væk i rygsækken. En for lang økse stikker farlig op over rygsækken. En let aluminiums økse er tilstrækkelig for vores brug på Haute Route.

Sele – En normal klatre sele er fin.

Lavine bipper – Hvilken som helst lavine-bipper i god og fungerende stand. Bør have nye batterier.

Skovl og Sonde

Hjelm – Flere og flere anvender hjelm til skiløb. På Haute Route medbringer vi normalt ikke hjelm, da vi kommer til at bære mere rundt på den end at anvende den. Sværger du ved hjelm kan man medbringe en. Der findes f.eks specialiserede skitouring hjelme der ikke er tunge.

Ekstra artikler:

Det er vigtigt at reducere de ekstra artikler vi har med. Rygsækken er allerede tung nok med alt det obligatoriske udstyr. Her de vigtigste artikler alle bør have med.

Lagen pose – I hytterne på Haute Route er det i dag obligatorisk med en lagenpose. De bedste og letteste er i silke-udgave.

Pandelampe – En god lille Petzl pandelampe er fin. Skift batterier inden afgang og de holder hele turen.

Solcreme – Fra faktor 30 er fint.

Sol stick – til læberne.

Energi barer – De sælger også chokolade i hytterne.

Sol briller – bør dække godt i siderne så de ikke slipper for meget sol ind. Bedst er solbriller af styrke 4. Solen kan være meget stærk.

Ski googles – I dårligt vejr er de uundværlige.

Vand flasker – ca 1 + 1 l er fint. Camel-back systemer er ikke anbefalelses værdige, da de gang på gang viser sig at lække, og desuden kan fryse hvis det er meget koldt.

Første hjælp – et lille sæt af førstehjælp. Hovedpinepiller, tape, vabelplaster. Guiden har et mere omfattende førstehjælps kit.

Kamera - + ekstra batteri. Et lille digitalt lomme kamera er godt. De store DSLR kameraer er for tunge at tage med.

Bog – der er hovedsageligt fransk litteratur i hytterne, så det kan være værd at tage sin egen lille bog med.

Telefon – Kun enkelte steder kan telefoner genoplades. Forsøg at del en oplader med en anden deltager.