**Bekledning**

* Regntøy, type lett (jakke og bukse)
* Tynn vindjakke og turbukse (med god fukttransport)
* Ekstra skift av undertøy
* Stillongs/ullfrotte i ull/ullblanding
* Ullsokker, tynne og tykke i ull og med god passform + 1 ekstra skift
* Fleecejakke eller tynn varmejakke
* Ullgenser
* Lue og vanter
* Buff?
* Fjellstøvler, ev. vanntette, solide sko med høyde til over ankel. IKKE joggesko !
* Shorts og t-skjorte (ull/kunstfiber) dersom det er meldt varmt vær
* Speiderskjorte/speiderskjerf. Vi reiser i speiderskjorte og skjerf.

**Utstyr**

* Ryggsekk med passe volum til innhold og som passer deg i lengde
* Vanntett pose som passer nedi sekken (ev. regntrekk utenpå sekken)
* Sovepose med komfort temp. ned til -5
* Liggeunderlag minimum ca.1,5 cm tykt
* Toalettsaker (kun nødvendige) og et lite/lett håndkle
* Litt toalettpapir i plastpose
* Solbriller?
* Kompass, om man har
* Hodelykt, med NYE batterier
* Speiderkniv
* Bestikk: Skål, kniv, gaffel, skje og kopp.
* Vannflaske

Sekken skal totalt ikke veie mer enn ca. 8-10 kg