

Búnaðarlisti Fjallamennskunám FAS

Þessi listi hér að neðan tekur mið af öllum ferðum sem farnar eru í Fjallamennskunámi FAS og því passar sumt við ákveðnar ferðir meðan annað passar fyrir allar, nánari listi kemur fyrir hvern áfanga viku til tíu dögum fyrir upphaf vettvagnsáfanga.

Bækur: (hægt að kaupa þær í bóksölu skólans þegar þið mætið á fyrsta námskeið eða í öðrum bókabúðum ef þið kjósið það)

- Fjallabókin eftir Jón Gauta Jónsson
- Gul vatnsheld vasabók frá rite in the rain n°311

Fatnaður:

- Innsta lag - Langermabolur og síðbrók úr ull eða gerviefnum (ekki bómull)
- Millilag - Úr ull, flís eða sambærilegu efni (ekki bómull)
- Göngu - eða flísbuxur (ekki galla- eða bómullarbuxur).
- Ysta lag – stakkur og buxur úr vatns og vindheldu öndunarefni, Gore tex eða sambærilegt.
- Skíðabuxur eða sambærilegar hlýrri utanyfir buxur geta verið kostur ef kalt er í veðri.
- 2 Góðar húfur og ullar buff eða lambhúshetta.
- Vettlingar, bæði þunnir og þykkir. Vatnsheldir vettlingar eru kostur.
- Vinnuvettlingar með góðu gripi sem henta vel í línuvinnu.
- 2 pör af Göngu- og eða ullarsokkar með minnst 50% ull
- Hlýr auka jakki (eða þykk flís/lopa peysa) til að hafa í bakpokanum. Á haustin og veturna henta þunnar primaloft- eða dúnúlpur vel, en í vetrarferðum getur létt þykkri dúnúlpa hentað betur. (bómullarpeysur henta ekki!)
- Góðir millistífir (hálfstífir) gönguskór eru nauðsyn (vatnsheldir, með grófum sóla og góðum ökklastuðningi). Alstífir gönguskór henta líka.
- Legghlífar (Göngulegghlífar getur verið gott að hafa þegar menn eru í broddum, sem vörn svo menn rífi ekki buxurnar, sérstaklega regnbuxur.

Búnaður:

- Bakpoki 45 L gengur í flestar ferðirnar, en getur verið gott að hafa aðgang að öðrum stærri bakpoka fyrir lengri ferðir.
- Svefnpoki, léttur og hlýr
- Þunn, einangrandi 4 árstíða dýna (göngudýna).
- Áfyllanleg vatnsflaska 1 L.
- Diskur/skál/skeið/bolli, létt og úr plasti t.d. (fer eftir því hvað menn ætla ða borða)
- Hitabúsi (fyrir þá sem drekka kaffi og te)
- Prímus ef fólk á (skólinn skaffar einnig prímusa)
- Höfuðljós
- Vasahnífur
- Áttaviti

- GPS tæki er kostur ef menn eiga eða geta fengið lánað.
- Farsími
- Persónlegt sjúkra-kit
- Göngustafir (Ef menn vilja eða eru vanir að nota göngustafi, mælum með notkun þeirra með þunga bakpoka)
- Sólgleraugu með góðri UV vörn

Snyrtivörur/sjúkravörur

- Salernispappír (eldfæri, litlir plastpokar)
- Handspritt/sótthreinsigel
- Tannbursti
- Tannkrem – lítil eining
- Lítið handklæði / þvottapoki
- Hælsærisplástur / plástur
- Skæri (eru oft í vasahnífum)
- Verkjalyf
- Varasalvi
- Sólarvörn
- Eyrnatappar geta verið kostur ef tjaldfélaginn hrýtur eða ef það er mikið rok

Dæmi um nesti:

- Staðgóður kvöldmat / sameiginleg innkaup matar/tjaldhóps.
- Súkkulaði, hnetur, þurrkaðir ávextir, orkustykki o.fl.
- Flatkökur (smurðar, orkuríkt álegg)
- Þétt brauð (smurt, orkuríkt álegg)
- Hrökkbrauð
- Kex
- Þurrdjús /orkudrykkur
- Kakóbréf
- Te / kaffi

Ýmislegt

- Eldfæri
- Myndavél / rafhlöður
- Skóreimar
- Loggbókin (þessi vatnshelda, er gul af lit frá rite in the rain n°361, hægt að kaupa í FAS á fyrsta námskeiði.
- Kort, fæst í FAS
- Vatnsheldir pokar eða plastpokar fyrir síma og annað sem ekki má blotna í rigningu.