



Búnaðarlisti | Jökla- og Fjallamennskunámskeið

Sumar 2019

Eftirfarandi listi nær yfir fatnað og búnað sem þátttakendur mæta með daglega. Leiðbeinendur munu ætlast til að þátttakendur mæti tilbúnir til að eyða öllum deginum úti, óháð veðri.

Það þýðir að mæting í gallabuxum og bómullarfatnaði, án hlífðarfatnaðar, er ekki í boði.

Við áskiljum okkur réttinn til að meina viðkomandi þátttöku sem ekki eru nægilega vel útbúnir.

Höfuð	<ul style="list-style-type: none">○ Sólhattur○ Ullar/Flís hattur○ Sólgleraugu
Efri Líkami	<ul style="list-style-type: none">○ Stuttermabolur – ekki úr bómull (Ull/flís/gerviefni)○ Ullarföt/grunnlag – ekki úr bómull (Ull/flís/gerviefna langermabol)○ Millilag – ekki úr bómull (Ull/flís/gerviefna peysa eða jakki)○ Vatnsheldan/Skel jakka (aðeins skel jakki – ekki einangraður)
Neðri Líkami	<ul style="list-style-type: none">○ Nærföt – ekki úr bómull (Ull/flís/gerviefni)○ Ullarföt/grunnlag – ekki úr bómull (Ull/flís/gerviefna)○ Útivistarboxur – ekki úr bómull (Gerviefna/soft-shell)○ Vatnsheldar/Skel boxur (aðeins skel boxur – ekki einangraður)
Hendur	<ul style="list-style-type: none">○ Þunna hanska (Ull/flís/gerviefni)○ Hljýja/þykka hanska (Ull/flís)○ Vatnshelda skel fyrir hanska eða vettlinga
Fætur	<ul style="list-style-type: none">○ Ullar/gerviefna göngusokka○ Fullstífa gönguskó (Millistífir gönguskór ganga líka) (Keilir getur útvegað takmarkað magn af fullstífum skóm í takmörkuðum stærðum)



Útilega	<ul style="list-style-type: none">○ Svefnpoki (minnst þriggja árstíða)○ Tjalddýnu (uppblásanlega eða frauð)○ Eldunarbúnað (potta, diska, skálar, hnífapör, ...) <p>Keilir útvegar tjöld, eldavélar og eldsneyti</p>
Annað	<ul style="list-style-type: none">○ Dagpoka (30-40 L)○ Vatnsflösku (1-2 L)○ Góðan hádegismat/nesti fyrir hvern dag (eitthvað á borð við samlokur)○ 2x nestis nart (granóla stykki og ávexti)○ Kvöldmat fyrir öll kvöld, nema síðasta dag hvorrar viku○ Lyf sem þátttakandi tekur að staðaldri (t.d. astma úði)○ Sólarvörn

****Leiðbeinendurnir munu hafa hjá sér litla sjúkrakassa.***

****Keilir útvegar allan tæknilegan búnað s.s. línur, karabínur, hjálma, klifurbelti, jöklabroddar, göngu- og ísaxir***

Vinsamlegast hafið samband við leiðbeinendur ef þið hafið einhverjar spurningar varðandi búnaðarlistann:

Thomas Exner: Thomas@keilir.net GSM: +49 171 622 7464

Andrea Geirsdóttir: ag4@keilir.net GSM: 772 7445

Ábyrgðarmaður:

Arnar Hafsteinsson, forstöðumaður Íþróttakademíu Keilis

arnar@keilir.net GSM: 820 9090