

Utstyrsliste Friluftsliv på Bømlo Folkehøgskule

For å kunne ha det fint på tur er man avhengig av litt klær og utstyr. Husk at det ikke er nødvendig å kjøpe nytt! Lån av andre eller kjøp brukt på Finn.no eller i ulike Facebookgrupper. Brukte ting gjør samme nytten som helt nytt. Sportoutlet har mye rimelig og bra hvis du må kjøpe nytt.

Må ha:

- Stor ryggsekk 70L + –Du skal kunne pakke med deg for flere dager på tur og i tillegg ha plass til mat og fellesutstyr.
- Dagstursekk 30–40L –Denne bør ikke være for liten. Til ekstra klær, mat og drikke når vi er på dagsturer. Dette er den sekken du kommer til å bruke daglig på linjetur.
- Sovepose. Bør tåle ned mot -10 grader (mot 0 grader for halvårskurs friluftsliv høst). T-comfort angir komfortteparatur for kvinner
- Liggeunderlag, ikke for tynt
- Gode inngåtte fjellstøvler gjerne i lær
- Regnjakke/bukse, eventuelt allværsjakke + bukse
- Turbukse
- Fleecejakke eller tykk ullgenser
- Ullundertøy genser/bukse x 2
- Lue - Fint med flere: tykk/tynn eventuelt vindtett
- Hals/bøff
- Ullvotter
- Vindvotter
- Dunjakke/varmejakke. Fint pauseplagg på tur, spesielt om vinteren. Trenger ikke være dyr!
- Ullsokker i forskjellige tykkelser
- Solbriller
- Spisesett; tallerken og bestikk, kopp
- Termos
- Drikkeflaske
- Hodelykt
- Litt førstehjelpsutstyr; plaster, compeed, sportstape, paracet o.l
- Kniv

Skiutstyr (gjelder ikke for halvårskurs høst):

- I løpet av vinteren kommer vi til å reise på noen skiturer langs oppkjørte løyper.
- Langrennsski, støvler og staver
- Alpinski/snowboard hvis du har

Padlebekledning:

- Tørrdrakt
- 2-3 vanntette pakkposer til sovepose og tørre klær
- Neoprenhansker og sko tilpasset bruk i kajakk

Ved kjøp av sko, tenk på at du skal ha plass til tjukke ullsokker og tørrdrakt oppi. Vi padler til alle årstider og det å være kledd for vanntemperaturen er viktig for sikkerheten.

Skolens kajaker er tilgjengelig for dere hele året. Nye elever ved Bømlo Folkehøgskule får en god pakkepris ved kjøp av tørrdrakt, padlesko og neoprenhansker hos westsystem.no som tilbyr rimelig og god padlebekledning. Ta kontakt med friluftslivlærer Øyvind for mer informasjon.

Kan være nyttig:

- Kompass/kartmappe
- Regntrekk til ryggsekk
- Gummistøvler, det er til tider vått på Bømlo
- Ullboxer, ull bh
- Vanter/hansker
- Slalåmbriller/googles. Fint å bruke på skitur i friskt vær (ikke halvårskurs friluftsliv høst)
- Gamasjer (ikke halvårskurs friluftsliv høst)
- Kikkert
- Du vil føle deg friere på skolen med sykkel og komme deg lettere til fine turområder
- Hengekøye

Ta gjerne med hvis du har

- Klatreutstyr
- Telt
- Fiskeutstyr
- Annet friluftsutstyr

Friluftslinja sitt fellesutstyr, som telt og kokeutstyr etc., er tilgjengelig for bruk på fritida om du ønsker det.

Pakkeliste Sør-Afrika

- bare for heilårskurset og halvårskurs høst

Dagstursekk

Låsbar bag (eller koffert) + eventuelt hengelås til bagen til innsjekka bagasje på fly

Sommersovepose (ned til ca 0 grader)

Vannflaske

Hodelykt

Joggesko/lave tursko

Toalettsaker

Sandaler/slippers

2 bukser/tights

3 Shorts forskjellige lengder/typer

lett regn/vindjakke

1 tynn ullgenser + longs

1 varm genser/fleece

7 T-Shirts/korterma skjorter

2 gensere

1 Smart casual antrekk for restaurant

10 par sokker, undertøy

Litt vaskepulver til nødhåndvask

Kamera, kikkert

badedrakt/shorts, håndkle

bøker

caps

Solkrem minimum 30

Solbriller

Dagbok, penn

Headset

Powerbank/chargers

Myggmiddel

Førstehjelpsutstyr inkludert paracet, imodium, bacymysin

Idoform (stumac regulating tablets) Resorb (rehydration tablets) – -Idoform (mageregulerende)

Resorb (rehydrering)

1 rull dopapir, våtservietter

Visakort/bankkort/kredittkort

Fysisk reiseforsikringsbevis

Passport - pass

vaksinekort (utskrift fra HelseNorge)

NB!

Du må selv passe på at du har gyldig reiseforsikring som dekker aktivitetene du ønsker å være med på, som f.eks fallskjermhopp, strikkhopp o.l