

## Utstyrliste Outdoor Adventure - Sør-Afrika

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 -5
- Liggeunderlag, ikke for tynt
- Gode inngåtte fjellstøvler
- Regnjakke/bukse, eventuelt allværsjakke + bukse
- Turbukse
- Fleecejakke eller tykk ullgenser
- Ullundertøy genser/bukse x 2
- Lue - Fint med flere: tykk/tynn eventuelt vindtett
- Hals/buff
- 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:

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
- Slalombriller/googles. Fint å bruke på skitur i friskt vær
- Gamasjer
- Kikkert
- Du vil føle deg friere på folkehøgskolen med sykkel og komme deg lettere til fine turområder
- Hengekøye

### **Ta gjerne med hvis du har:**

- Klatreutstyr
- Telt
- Fiskeutstyr
- Annet friluftsutstyr

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

### **Pakkeliste Sør-Afrika:**

- Dagstursekk
- Låsbar bag (eller koffert) + evt hengelås til bagen til innsjekka bagasje på fly
- 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
- Malariamedisin
- Visakort/bankkort/kredittkort
- Fysisk reiseforsikringsbevis
- Passport - pass
- vaksinekort (utskrift fra Helse Norge)

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

**Pakk det du må og ikke mer 😊**