



## Generell utstyrsliste for våre vandringsreiser med Jomfrureiser

- \* Fjellstøvler med en solid såle og støtte i ankel er et must på alle våre vandringer ( Husk å gå inn nye fjellstøvler i god tid før reisen)
- \* Staver anbefales (sammenleggbare til å legge i koffert, ikke lov å ha med i håndbagasjen)
- \* Lett fjellbukse/treningsbukse, gjerne som absorberer. Tykkelsen kommer an på værforhold
- \* Shorts og lette topper, trenings bh.
- \* Ullundertøy
- \* Vanter / eller hansker
- \* Fleece pullover /varm genser
- \* Vindjakke (evt. en lett i varmere strøk) + regnbukse (Gore-Tex o.l)
- \* Regnovertrekk, poncho.
- \* Dagstur- sekk
- \* Solbriller, caps/hatt, solkrem, lip balm
- \* Drikke flaske (gjerne 1 liter)
- \* Litt provianter til dagstursekken(nøtter, muslibar, power bar++)
- \* Ett lite miniapotek; plaster, gnagsårplaster, pinsett, tigerbalsam, smertestillende osv.
- \* Sitte-underlag
- \* Kamera, kikkert
- \* Ha alltid litt kontanter tilgjengelig, det kan være noen steder ikke tar kort
- \* Lett håndkle & badetøy
- \* Lommelykt (spesielt på Madeira og Peru)

