

Utrustningslista Bergell

Upplägg: En natt på camping. 3-4st dagsturer utgående från stuga. Dusch & ombyte på camping innan hemresa.

Gemensam klätterutrustning per replag:

2 halvrep 50-60m

1-2 set kilar

1 set friends (Camalots samt Aliens)

firningsmaterial t.ex. 15-20 meter 6mm repsnöre nylon

ca 15 quickdraws, varav några korta expressslingor & några 60cm slingor med 2 karbiner

1st 60cm slinga med 2st små låskarbiner

1st screamer sling med 2 karbiner

guidebok/förare samt lösblad på valda leder, plastficka

Personlig klätterutrustning:

sele

hjälm

Black Diamond Guide/Petzl Reverso

ATC repbroms i reserv

klätterskor

kritpåse & extra krita

kilpetare

6-7 låskarbiner, varav minst 3st HMS-låskarbiner

2-3 extra vanliga karbiner att hänga utrustning på

1 st. 120cm slinga

1 st. standplatsslinga (quad, cordelette el liknande)

1st daisychain, PAS eller cow tail

1st rescue cordelette (6m repsnöre 6-7mm)

2 korta prussik-snören 6mm

1st liten kniv

Övrig utrustning:

pass/ nationellt ID-kort

körkort

VISA-kort

flygbiljett

ev. bussbiljett flygbussarna

pengar: Swiss Franc till stugan och Euro till Italien

medlemskort SKF

(medlemskort REGA)

kopia på SKF försäkring & tilläggförsäkring

kopia på pass, flygbiljett, ev. bussbiljett

mp3-spelare samt laddare

(bok)

penna & papper

armbandsklocka

(höjdmätare)

pannlampa & batterier

liten diodlampa i reserv

(COM-radio & batterier)

(topografisk karta)

vägkarta alt. GPS med vägkartor Italien & Schweiz & ev. waypoints

kamera, minneskort & batterier

hjälmkamera & fästen

(laptop & USB-kabel)

mobil & laddare

approach-skor

2-3 par strumpor

flipflop-sandaler (finns sandaler att låna i stugan)
goretex-jacka
(goretex-byxor/regnbysor)
långbyxor att klättra i
långbyxor att resa i
klättersshorts
varm tröja eller tunn dunjacka
tunn mössa
fingervantar/ säkringshandskar
2st t-shirts
1st långärmad underställströja
1 par långkalsonger underställ
2 par korta kalsonger underställ
solglasögon
solkräm & solstift
några meter silvertejp
1-2st vattenflaskor 0,5 l
1st camelbak 2 l
1st liten klätter-ryggsäck ca 20L
cow tail till ryggsäcken (slinga + låskarbin)
1st stor ryggsäck/bag ca 90L
namnlappar till väskorna
tandborste & tandkräm
after sun lotion
försvarets hudsalva
tvål

First aid kit

första förband/stor kompress
elastisk binda
steristrips
sporttejp
plåster
sårtvättare
Ipren/Alvedon
Baffucin/halstabletter
liten flaska ögondusch/saltlösning

Mat:

sportdryckspulver
lunch (powerbars, dextrosol, energigel, godis)
2-3 portioner proteinpulver
3-4 st. fryspåsar 3L till lunch/skräppåsar

Till övernattning på camping:

liggunderlag
tunn sovsäck
frukost

Till hemresan:

rena kläder
handduk
duschtvål

*”Hey fuck-up, instead of measuring those calories, instead of labeling your food bags and organizing all that gear, rather than planning and studying pictures – You Could Have Been Training.”
Kiss or Kill – Mark Twight*