

# Udstyrsguide Island



“Kom godt afsted fra start”

# Intro

## Udstyr Island.

Udover det tøj vi skal have købt, så er der også noget udstyr vi skal have investeret i. Jeg vil gøre opmærksom på at vi ikke har mulighed for at købe eller leje udstyr i Ísafjörður, så vi skal have alt med hjemmefra, undtagen gas som vi køber på den lokale tank.

Fra mit perspektiv så er vi heldige med vores fire årstider i Danmark, og med det mener jeg, at alt hvad vi investerer i, kan vi enten bruge i vores dejlige natur eller på andre ture, som vi kaster os ud i den vide verden.



Det kan godt være lidt af en jungle at finde rundt i alt det udstyr, med de forskellige udbydere og producenter og jeg vil derfor prøve at fortælle om mine erfaringer med det grej vi skal have med. Jeg vil gerne understrege, at jeg er åben overfor mange forskellige mærker og at jeg har mine holdninger, men dette er ikke ensbetydende med, at noget andet vil virke for jer. Jeg har min favorit rygsæk til jungle, en anden til bjerge og en tredje til ørken, og de er fra forskellige udbydere. Derfor er de billeder jeg har fundet frem, blot vejledende og ikke et endeligt facit.

## Rygsæk:



Rygsækken (75L+) er det vigtigt, at den har en størrelse som passer til din ryg. Udover støvlerne er rygsækken noget som er vigtigt, at man træner med på sine træningsture inden afrejse. At få en tilvænning til rygsækkens vægt, placeringen af vand, skiftetøj og andet er vigtigt at få indsigt i og erfaring med.

Jeg har fokus på gode hoftebælter og bæreseler. Det er vigtigt at vægten bliver fordelt på ryggen og at man ikke kun har byrden på skulderne. Det bedste er at gå ned i outdoorforretningen og afprøve de forskellige udbud af rygsække og så tage den der passer jer bedst. Dyrest er ikke nødvendigvis bedst.

Hvis rygsækken ikke har en vandtæt overtræk integreret så skal der købes et vandtæt overtræk til den.

Vejledende pris fra Kr. 1999 - Kr. 2500

### **Evt. Duffelbag:**



Jeg bruger duffelbag til som min rejsekuffert. Hoftestøtten på rygsækken er for nogle rygsække så solidt og stift at der er risiko at det bliver beskadiget under fly transporten. Jeg vælger at ligge min rygsæk ned i duffelbagen af denne årsag, men dermed ikke sagt at du ikke kan bruge din rygsæk som "rejse kuffert", jeg er bare øm over min rygsæk og tager mine forholdsregler. Derudover efterlader vi vores resterende tøj som vi ikke pakker med til 6 dages turen på købmandsgården, så kan man bruge den til opbevaringstaske.

Vejledende pris Kr. 699 - Kr. 1699

### **Sovepose + lagenpose:**



Soveposen skal kunne gå ned til -5 grader celsius i komfort zone og ikke laveste limit. Jeg pakker altid min sovepose direkte i en Daypack. Både for at komprimere soveposen og for at pakke den vandtæt. Husk at alt skal pakkes vandtæt i rygsækken. Der findes specialsyede kvindesoveposer.

Det er altid godt at supplere soveposen med en lagenpose. De er rare at ligge og kan øge komfort temperaturen med 3-5 grader. Angående vask af sovepose, så er lagenposen også god, idet at det er den man vasker - hvilket begrænser sliddet på den tykke pose. Den fås fra Kr. 199-650.

**Vejledende pris Kr. 2900 - Kr. 8000**

## **Pandelampe:**



Pandelampen har den fantastiske egenskab at den sidder på hovedet og lyser der hvor du kigger, mens du har dine hænder fri til at arbejde med.

LED-dioderne i lampen har en god levetid og bruger ikke ret meget strøm. Pandelampen er meget mere handy end en normal lommelygte. Vi har gode lange lyse dage, men den vil komme handy

Afhængigt af prisklasse kan der fås forskellige lysstyrker og funktioner. Man kan overveje, at have en ekstra billig og let pandelampe med i rygsækken til back-up.

**Vejledende pris Kr. 169 - Kr. 999**

## **Vandrestave:**



Vandrestaven ved denne tur er ikke strengt nødvendigt og kan godt spares, men når det er sagt kan vandrestaven have nogle fordele ved ikke øvede vandrere.

Vandrestave aflaster især knæ og fodled og hjælper dig med at holde balancen. Man kan få dem i fast længde og med teleskopstangs funktion. Jeg vil anbefale at ikke-trænede tager teleskopstang staven. Grunden er at vi bruger forskellig længde på vandrestaven på vej op ad et bjerg og en anden længde på vej ned. Staven skal være længere når vi bevæger os ned. Vær opmærksom på at staven mange gange sælges enkelt vis og ikke i par, hvis I køber dem.

**Vejledende pris Kr. 149 - Kr. 449 pr stk.**

### Vandrestøvler:



Vandrestøvlerne er det vigtigste I får købt i god tid. De skal gåes til under jeres træning. De findes i mange forskellige udgaver. Om der vælges en syntetisk- eller læderstøvle, er en smagsag.

I Island kan en let vandtæt allroundvandrestøvle bruges eller faktisk en god vandresko. Se eventuelt efter mærket GORE-TEX, som angiver at støvlen er vandtæt. Den må gerne være blød, men skal stadig have stivhed nok til at beskytte foden i bjergrigt og stenet terræn.

Der skal være en robust sål, med et godt greb, en god ankelstøtte kan være en fordel. En hælkappe, der holder foden på plads i støvlen for at undgå vabler. En blød sål er måske behagelig her i flade Danmark, men den belaster vores fødder i det kuperede terræn. Hægterne på støvlen hjælper med at lave en større åbning så at foden nemt kan komme ind og ud af den. Støvlen skal passe fra starten og sidde godt. Der skal ikke gå en længere periode, før de er gået til. Så hvis det opleves i butikken, at pasformen ikke er helt god, så find en anden støvle.

Der kan med fordel tages en let "hyggesko" med, som kan benyttes når vi kommer frem til lejren. Det er rart at få fødderne over i noget andet afslappende mens man kan tørre sålerne fra støvlerne. Om det er en lille termosko, sandal eller klip klapper er ikke så vigtigt. Dog er det en del koldere om aften.

Meget af turen kan faktisk gåes med en let sko, men det øger også risikoen for at man kan vride om. Jo mere man går i sine støvler, des bedre bliver de og jo færre problemer får man efter de 70 km, når der stadig mangler de 30 km. :-).

**Vejledende pris Kr. 699 - Kr. 2399**



### Drikkeflasker / Camelbak:



1L vandbeholder skal vi have med i vores rygsæk, det kan også være 2 x 1 liter, men der er mange floder med drikkevand, så en påfyldningsflaske er ok. Det kan også være en camelbak man bruger. Camelbak er et system, som består af en "vandpose" der kan opbevares i rygsækken samt en slange som er ført om foran på bæreremmen. Dette tillader at der kan drikkes uden at der konstant skal ledes efter flasken i rygsækken eller at man går med den i hånden konstant. Mange rygsække i dag er forberedt, således at camelbaken kan integreres i sin egen lomme. Der er typisk også en afmærkning med en lille dråbe, der indikerer, hvor slangen kan føres ud af det lukkede rum i rygsækken.

Camelbaken gør at man faktisk drikker oftere fordi det er nemmere, derfor undgår man også i højere grad dehydrering.

Drikkedunkene kan isoleres med et termoovertræk i stil med det, der ses på billedet, dog burde det ikke være nødvendigt i Island. Drikkeflasker er godkendt til forskellige temperaturer varmt vand. Spørg når I køber, hvad jeres drikkeflaske kan tåle. Drikkedunken kan fyldes med kogende vand og tages med i soveposen - en god taktik hvis man ligger og fryser.

**Vejledende pris Kr. 69 - Kr. 399**

## **Telt:**



Teltet er vigtigt i Island. Vores lejre ligger ved kysten og vi er påvirket af pålandsvind. Det er vigtigt at teltet kan modstå det barske vejr som Island kan byde på. Vi er afsted i de gode perioder men vi skal være klar til det værste. Så derfor er det vigtigt at det ikke er et festivaltelt man tager med, men et vejrstærkt telt.

Sælgerne ved de fleste outdoor forretningerne kan guide til det rigtige valg. Der er en del tekniske detaljer på et telt som jeg kunne komme ind på, men meget af det er en smagssag. Det er vigtigt at det er letvægt og et 1-2 mands telt. Teltet kan deles af 2 deltager så de sparer penge og vægt i rygsækken.

**Vejledende pris Kr. 2500 - Kr. 8000**

### **Liggeunderlag:**



At få en god nattesøvn er meget vigtigt, efter dagens fysiske belastninger og det er liggeunderlaget med til at give os. Liggeunderlag har en R- værdi, som man skal være opmærksom på. Det er værdien, som angiver hvor meget af jordkulden eller kropsvarmen der bliver reflekteret tilbage. Jo højere R- værdi des bedre refleksion og jo bedre kan man holde varmen. Oppustelige liggeunderlag er mere komfortable, fylder mindre og er tit lettere. Det er dog en risiko, at de kan punktere.

**Vejledende pris Kr. 679 - Kr. 2039**

### **Vandtætte poser:**



Der skal pakkes vandtæt i rygsækken også hvis man har investeret i et vandtæt overtræk til rygsækken. Man godt bruge sorte affaldsposer, men de kan også nemt blive revet i stykker. Jeg bruger robuste dry-bags med ventil. De kan komprimeres og tømme for luft, så tøjet fylder minimalt. Jeg vælger tit gennemsigtige, så jeg kan se indholdet udefra. Det er handy hvis man har pakket i mindre poser. Derudover kan jeg godt lide at pakke mit tøj i forskellige net for at holde orden i rygsækken.

**Vejledende pris Kr. 99 - Kr. 299 forskellige størrelser**

## **Gasbrænder:**



Letvægtsbrænder med en vindafskærmning og integreret 1L vandkedel, giver både lav kogetid og lavt gasforbrug. Denne brænder er efter min mening den bedste at investere i, idet det hele er integreret. Hvis man holder sig til at købe en lille gas kan den passe ned i kedlen når man skal pakke den væk i rygsækken. Vejer uden gas kun 432 gr. Men derudover findes mange varianter men jeg vil anbefale at vi holder os til gas og derved kan alle hjælpe hinanden. Gas køber vi i Island, vi må ikke flyve med den.

### **Pakkeliste Island vandreturen (6):**

Gode vandresokker  
Lange trekking bukser  
Svedtransporterende undertøj  
Skaljakke og skalbukser (vind/regntøj).  
Fleecejakke (mellemlag)  
Dunjakke (fiberjakke vil også fungere)  
Eventuelt tynd vindjakke  
Hue  
Buff  
Letvægts håndklæde  
Vandrestøvler  
Varm sovepose ned til -5 grader (komfort zone)  
Lagenpose  
Rygsæk 70L+ (minimum)  
Vandtæt overtræk til rygsækken  
Pandelampe, batterier og ekstra pærer  
Hansker, tynde  
Vandrestave (evt, ikke en nødvendighed)  
Toiletpapier/vådservietter/håndsprit  
Solbriller  
Solcreme, læbebalsam  
Fotoudstyr/powerbank/solceller (kan sagtens spares væk)  
2x1L Drikkedunk ( minimum 1 stk drikkedunk )  
Evt. Camelbak  
Vandtætte pakkeposer  
Liggeunderlag  
Snacks, chokolade og energibar  
Frysetørret mad til 6 dage (morgen, middag, aften x6)  
Telt (kan evt. delles med anden deltager)  
Udleveret refleksions bog  
Gasbrænder, evt. gryde hvis det ikke er et komplet sæt  
Reparationsgrej: Tape, lapper, snor og spænder