



## Nokkurra daga trússferðir

### Nauðsynlegur búnaður er meðal annars:

- Gönguskór sem henta utan slóða og veita góðan stuðning
- Bakpoki (dagpoki) með bakpokahlíf
- Sógleraugu, sólarvörn og varasalvi
- Höfuðljós ef búast má við að ganga í myrkri og til að nota í skálanum
- Viðeigandi göngufatnaður og hlífðarföt, húfa og vettlingar
- Sjúkravörur (hælsærisplástur, teygjubindi og verkjalyf)
- Vatn/drykkir og nesti til dagsins (einnig göngunasl)
- Hæfilegt magn af orkuríku nesti og drykkjum (eftir lengd, aðstæðum og fyrirkomulagi ferðar)
- Alltaf gott að hafa í bakpokanum: Flugnanet, legghlífar, buff, sokkar og léttir broddar
- Vaðskór ef útlit er fyrir að það þurfi að vaða
- Inniskór ef gist er í fjallaskálum
- Fatnaður sem bæta þarf við: Nærföt til skiptanna, sokkar, millilag og auka föt ef fólk blotnar
- Nauðsynlegar snyrtivörur
- Matur fyrir alla ferðina og hæfilegt magn af orkuríku nesti og drykkjum (eftir lengd, aðstæðum og fyrirkomulagi ferðar)
- Áttaviti, landakort og/eða GPS tæki
- Hitabrusi með kakói, tei eða kaffi
- Göngustafir
- Myndavél og kíkir
- Salernispappír, blautþurrkur og litlir plastpokar fyrir notaðan pappír
- Svefnpoki (og lítill koddí)
- Bolur til skiptanna og til að sofa í
- Lítið handklæði
- Eyrnatappar
- Viðgerðasett, nál og tvinni, snæri og klemmur