



## Lengri ferðir - göngu- og skíðaferðir Erfiðleikastig 2 skór



**Miðlungserfiðar ferðir:** Miðlungslangar dagleiðir, yfirleitt 5 - 7 klst., oft í hæðóttu landi. Bakpoki þarf ekki að vera þungur. Engar eða auðveldar ár. Þátttakendur þurfa að vera í nokkuð góðri þjálfun.

Í nokkurra daga ferð reynir oft meira á úthald hjá fólki en í dagsferðum.

**Viðbót við grunn-búnaðarlista fyrir 2 skó. [Sjá grunnlista hér.](#)**

Í lengri ferðir (1 – 4 dagar) þarf auk grunnbúnaðar:

- Gönguskór sem henta aðstæðum og veita góðan stuðning
- Bakpoki: Stærri bakpoki ef gengið er með allt á bakinu annars dagspoki. Bakpokinn þarf að vera með bakpokahlíf
- Inniskór ef gist er í fjallaskálum
- Fatnaður sem bæta þarf við: Nærföt til skiptanna, sokkar, millilag og auka föt ef fólk blotnar
- Nauðsynlegar snyrtivörur
- Vatn/drykkir og nesti til dagsins (einnig göngunasl)
- Matur og hæfilegt magn af orkuríku nesti og drykkjum (eftir lengd, aðstæðum og fyrirkomulagi ferðar)

Í vetrarferðir (göngu- eða skíðaferðum) þarf auk grunnbúnaðar.

- Utanbrautarskiði með stálköntum (skinn á skíðin)
- Hlífðargleraugu
- Brodda og ísexi (ef leið liggur um brattlendi)
- Hlýrri fatnað en að jafnaði í sumarferðum: Ullarnærföt, ullarhúfa, ullarvettlingar og vindhelt ysta lag (buxur, jakki og lúffur) eru nauðsynlegur búnaður
- Orkumikið nesti og nóg að drekka (heitt og kalt í ílátum sem ekki frýs í)