



## Dagsferð á gönguskíðum hjá FFA

### Nauðsynlegur búnaður í dagsferð á gönguskíðum:

- Gönguskíði og skíðaskór. Best er að hafa skíði með stálköntum/utanbrautarskíði
- Skíðastafi (athugið að ólin sé þannig að þið komist í þykkum vettlingum í hana)
- Gott að hafa meðferðis skinn á skíðin
- Skíðagleraugu, sólarvörn og varasalvi
- Vind- og vatnsheldan jakka
- Vind- og vatnsheldar buxur
- Ullarnærföt
- Hanska/vindhelda vettlinga
- Vatnsflösku og smá orku til að narta í t.d. orkustykki (alltaf eitthvað heitt að drekka)
- Gott að hafa höfuðljós í lengri ferðir
- Sjúkragögn (hælsærisplástur og annað smálegt)
- Gott að hafa léttu úlpu og þurra vettlinga (gott líka að hafa „pokavettlinga“ til að hafa yfir aðra). Margir hafa líka með sér þurra húfu.