



## Dagsferð - erfiðleikastig 2 skór



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

Nauðsynlegur búnaður er meðal annars:

- Góðir gönguskór sem ætlaðir eru til dagsferða með góðum stuðningi og jafnvel göngustafir
- Bakpoki (dagpoki) gott að hann sé með bakpokahlíf
- Sólgleraugu, sólarvörn og varasalvi
- Sjúkragögn: Hælsærisplástur og annað smálegt
- Viðeigandi fatnaður, hlífðarföt, regnföt (vaðskór ef gefið er upp að það þurfi að vaða)
- Vatn/drykkir og nesti til dagsins (gott að hafa orkuríkt nesti og göngunasl)
- Alltaf gott að hafa í bakpokanum: Flugnanet, legghlífar, auka sokkar, buff og brodda, svokallaðir Esjubroddar eiga að duga í svona ferð.