



## Dagsferð - erfiðleikastig 3 – 4 skór



**Erfiðar ferðir:** Nokkuð langar dagleiðir, 6 - 8 klst. Gengið í fjalllendi og jafnvel lausum skriðum. Getur þurft að vaða erfiðar ár. Ef gist er þá er það oftast í húsum og þá þarf að bera svefnpoka.



**Mjög erfiðar ferðir:** Erfiðar og langar dagleiðir yfir 10 klst. Gengið með allt á bakinu, oft í bröttu fjalllendi, lausum skriðum og stórgrýti. Búast má við erfiðum ám. Aðeins fyrir fólk í mjög góðri þjálfun.

*ATH. Fararstjóri tekur fram ef annan búnað þarf.*

### Nauðsynlegur búnaður er meðal annars:

- Gönguskór sem henta utan slóða og veita góðan stuðning
- Bakpoki (dagpoki) gott að hann sé með bakpokahlíf
- Göngustafir ef vill
- Sólgleraugu, sólarvörn og varasalvi
- Höfuðljós ef búast má við að ganga í myrkri
- Viðeigandi fatnaður, hlífðarföt, húfa, vettlingar, sokkar til skiptanna, húfa og vettlingar
- Vaðskór ef gefið er upp að það þurfi að vaða
- 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 og léttir broddar