



Lengri ferðir og vetrarferðir - göngu- og skíðaferðir 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 oftast gist í húsum en getur þurft að bera tjöld og 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.

Viðbót við grunn-búnaðarlista fyrir 3 - 4 skó. [Sjá grunnlista hér:](#)

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

- Gönguskór sem henta krefjandi aðstæðum utan slóða 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:

- Utanbrautarskíði 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)