

# Utstyrliste - høstcamp 2009

## - utstyr som du bør ta med på campen i Innerdalen:

Man trenger ikke nytt og flott utstyr for å dra på fjellet. For at turene skal bli opplevelsesrike og artige er det en forutsetning at man holder seg varm. Ull er den eneste fiberen som isolerer bra også når den er fuktig. Ull tørker langsomt, men den absorberer fuktigheten bort fra huden. Vi anbefaler derfor både ullundertøy, ullsokker og ullgenser. Ull innerst og vindtett plagg ytterst er med på å danne grunnlaget for en fin fjelltur.

### Av utstyr som du må ta med nevner vi følgende:

1. Joggesko eller tøfler (innesko).
2. Personlig utstyr som såpe, tannkost, håndduk, shampo.
3. Ombytte av undertøy.
4. Genser og ytterklær + regnklær.
5. Ombytte av klærne du går i.
6. Ta med putetekk, laken og dynetekk. Øv hjemme på å legge på!
7. Termos med kopp.
8. Ryggsekk (stor) for å ha alle klær og alt utstyret i.
9. Dagstursekk. I denne legger du nistepakka, termosen og litt ekstraklær.
10. Fotoapparat (om du har).
11. Varme klær og varm genser.
12. Ullsokker.
13. Lommelykt (med batterier.), gjene hodelykt (kun om du har).
14. Skjerf, votter, hansker og lue. Lurt med ekstra sett med votter.
15. Stooooor nistepakke og drikke til søndagen.  
Første måltid blir på Innerdalshytta om kvelden.
16. Fjellsko.



Dagstursekken blir med på bussen sammen med den store sekken (kun en stor sekk pr deltaker) . Dagstursekken tar deltakerne med seg hele dagen og den store sekken vil bli kjørt opp til Innerdalshytta med bil og tilhenger. Pakk alt i kun en sekk, ikke løse poser.

### **Betaling av Høstcampen**

Campen koster kr 1.500,- og det sendes ut giro for betaling over bank. Deltakeravgiften inkluderer alt fra overnatting, mat og alle opplevelsene. Bussbilletten må deltakerne betale selv.

### **Mobiltelefonen og MP3 spillere ´n**

og spillmaskiner legger du igjen hjemme! Dårlig deknng i Innerdalen, lederene kan treffes på SMS.

### **Avreise med buss**

På Rutebilstasjonen i Kristiansund går Timexpressen / bussen søndag kl. 13.05 og fra Molde kl. 13.15.

Møt opp i god tid. Der vil en av våre instruktører være. Fullt mulig å møte opp direkte på «buss-stoppen» på Krifast. Her blir det bussbytte.

### **Hjemkomst**

Buss fra Ålvundeid onsdag kl. 17.40,  
Timexpressen fra Krifast. «lander» i Molde kl.      og i Kristiansund kl.

### **Har du spørsmål kan du prøve å ringe eller sende en SMS til :**

Anders A. Vik på telefon: 926 34 131, om du ikke får svar, - send da en SMS.

### **Instruktører**

Vi blir tre faste instruktører og får også dagsbesøk av instruktører noen av dagene.

UteNordvest



**Velkommen til vår første høstcamp i Innerdalen.**

[www.utenordvest.no](http://www.utenordvest.no)

**FRILUFTSRÅDET**  
Nordmøre og Romsdal

**Vi blir bl.a. å treffe i Innerdalen:**

Anders A. Vik, Hugo Tingvoll, Joakim F. Aae, Andrea Andersdatter, Ingolf Mork, Roger Hustad.