

Utrustningslista - långfärdsskridskor

Kom ihåg, **K U S!**

K	Kunskap
U	Utrustning
S	Sällskap
R	Reträtt

Grundkrav för att få åka med på ledarledda turer:

- Ryggsäck ca 35 - 40 l, med grenband och midjebälte
- Reservkläder i vattentäta påsar (packas ner som de ska packas upp!):
 - totalt ombyte av *alla* kläder inifrån och ut.
 - plastpåsar att sätta utanpå de torra sockorna i de blöta pjäxorna.
 - handduk.
 - gärna plasthanskar att vrida ur kläderna med.
 - plastpåsar att lägga de urvridna, våta kläderna i.
- Isdubbar (ska sitta nära hakan, alternativt på ryggsäckens axelrem)
- Ispik, helst dubbelpik
alternativt ispic + skidstav eller två skidstavar vid skraelis och råkövergångar
- Kastlina ca 20 m, lätt att komma åt.

Dessutom för en bekväm skridskotur

- hjälm (rekommenderas starkt). T ex hockeyhjälm eller cykelhjälm.
- Sittunderlag
- Extra tröja
- Rastplagg; dunjacka el liknande
- Termos med varm vätska + extra kall vätska samt matsäck

Extra utrustning som är bra att ha

- Knäskydd, armbågsskydd, solglasögon