

## **AKTIVITETSLÆRE: friluftsliv**

**Grunnutrustning:** Personlig utstyr (eget eller lånt)

- Sovepose: nedre grense -5 gr
- Liggeunderlag
- Ullundertøy; to sett
- Ullsokker; to par
- Mellomplagg; lett genser / skjorte til bruk på dagen
- Ullgenser
- Turjakke vindtett
- Turbukse vindtett
- Regntøy (bukse og jakke)
- Lue
- Votter
- Fjellsko
- Fat, kopp og bestikk
- Kniv
- Termos
- Lommelykt / hodelykt
- Dopapir, fyrstikk, tenn-briketter
- Kompass

### **Høst:**

- grunnutrustning

### **Kanotur:**

- Grunnutrustning
- Vanntett pakksekker for sovepose, klær og sko
- Ekstra skotøy til leirbruk
- Ekstra ytterklær

### **Vinter:**

- Grunnutrustning
- Turski + staver
- Skisko for tur bruk
- Overtrekk til skisko / fotposer
- Sovepose nedre grense -15 gr
- Vindtett lue
- Vindtett votter
- Spade
- Solbriller
- Solkrem

## **AKTIVITETSLÆRE: kursaktivitet**

- Treningstøy og sko for ute og inneaktivitet
- Badetøy
- Skiutstyr
- Kompass

## **BREDDEIDRETT:**

- Treningstøy og sko for ute og inneaktivitet
- Skiutstyr
- Sykkel og hjelm

## **TOPPIDRETT:**

- Treningstøy og sko for ute- og hallaktivitet (generell basistrening)
  - Løpe sko
  - Innendørs sko
- Utstyr til spesialidretten:
  - Ski: skiutstyr + smurning
  - Skiskyting: skiutstyr + smurning + våpen + ammunisjon
  - Fotball: fotballsko + leggbeskyttere + fotball
  - Håndball: håndballsko + klister + håndball