



## Fjallganga – Íþróttaval MR

### Útbúnaður, klæðnaður og nesti.

- ✓ Gönguskór (eða vandaðir íþróttaskór). Verða að vera tilgengnir til að forðast hælshætti.
- ✓ Muna að klippa táneglur fyrir ferðina.
- ✓ Æskilegt að hafa með sér hælshættisplástur og heftiplástur.
- ✓ Vatnsheld létt yfirflík með góðri hettu.
- ✓ Síðerma nærföt úr ullar eða flísefni. Ekki bómull.
- ✓ Lopapeysa eða flíspeysa.
- ✓ Góðar göngu- eða íþróttabuxur. Alls ekki gallabuxur.
- ✓ Ullarsokkar/göngusokkar. Gott að vera í tvennum sokkum (þunnum innra og þykkari ytra).
- ✓ Ekki nota bómullarsokka.
- ✓ Góðan léttan bakpoka, gott að pakka öllu í plast ofan í bakpokann ef rignir.
- ✓ Utanyfirbuxur úr vatnsheldu efni.
- ✓ Auka sokkar.
- ✓ Vettlingar, fingra- og/eða belgvettlingar.
- ✓ Húfa eða lambhúshetta og e.t.v. ennisband.
- ✓ Plastflaska undir vatn. Einnig gott að hafa eitthvað heitt með sér að drekka.
- ✓ Gott og orkuríkt nesti t.d. smurt brauð, flatkökur, þurrkaðir ávextir, rúsínur og harðfiskur.
- ✓ Salernispappír, bara nokkur blöð í litlum plastpoka.
- ✓ Muna eftir „astmapústi“ þeir sem þurfa slíkt.
- ✓ Göngustafir, myndavél og legghlífar ef þið eigið.
- ✓ Gott skap, heiðríkja í huga og þrautseigja!

### Mikilvægir punktar

- ✓ **Mætið tímanlega!**
- ✓ **Veikindi þarf að tilkynna til kennara (Lára 824-2575, Ágúst 692-6919). Ekki er beðið eftir þeim sem koma of seint.**
- ✓ **Í göngunni gildir sú regla að enginn má fara fram úr fremsta fararstjóra og nauðsynlegt er að halda hópnum eins þétt saman og hægt er.**

**Gangi ykkur vel og góða ferð.**