**Påkledning:**

* Ullundertøy (trøye, longs)
* Ullsokker og ev. ullstrømper
* Tynn ullgenser
* Fjellbukse (Gore tex el lign)
* Fjelljakke (Gore tex el lign)
* Tjukk ull lue eller vindtett lue
* Ullskjerf eller ullhals (buff)
* Ullvotter
* Vindvotter
* Ullstrømper
* Ullsokker
* Gamasjer
* Skistøvler
* Ryggsekk
* Ski
* Staver

**I lommene:**

* Solbriller
* Solkrem
* Skismurning og ski skrape
* Ev. skifeller

**I sekken (i vanntette poser):**

* Tykk ullgenser/fleecejakke
* Ekstra ullvotter/vindvotter
* Ekstra ullskjerf/løs hals
* Ekstra lue
* Undertøyskift i ull
* Fotposer
* Vindsekk / Jervenduk
* Spade
* Strømpe- og sokkeskift
* Hodelykt
* Termos m/varm drikke
* Toalettsaker
* Lett håndkle
* Ev. lett dunjakke/varmejakke

**For ekstra sikkerhet kan det også være lurt å ta med:**

* Kniv
* Søkestang (hvis du har)
* Skredsøker (hvis du har)
* GPS (hvis du har)

**Ved overnatting i telt eller snøhule:**

* Varm sovepose (minus 10 eller bedre)
* Tykt liggeunderlag, gjerne også et tynt i tillegg.
* Gjerne Fleecepose eller lakenpose i soveposen
* Spisesett
* Stearinlys
* Fyrstikker (i vanntett pose)

**Ved overnatting inne:**

* Tøfler/innesko
* Innebukse (f.eks. joggebukse)
* Pysj
* Sovepose (+ evt. pute)
* Kortstokk/spill