

## Udstyrsliste til Friluftslinien – Paul Petersens Idrætsinstitut

I de første uger på studiet vil vi arbejde med udstyrslære på et generelt plan og i de enkelte fag. Du vil herefter være klædt godt på til at kunne investere fornuftigt i det nødvendige friluftsudstyr. Der findes meget dyrt udstyr, og det er let at fare vild i gearjunglen, og ikke altid lige nemt at kende forskel på need-to-have og nice-to-have. Du opfordres i starten til at tjekke dit kælderrum, være kreativ og låne udstyr i vennekredsen indtil du ved hvad du mangler. Du får som studerende på PP KBH rabat hos diverse friluftsboutikker ved at fremvise dit studiekort.

Tjek listen på næste side (el. nedenfor), og vær forberedt på, at du kommer til at smide nogle penge efter udstyr. Det bedste råd vi kan give dig er, at du *låner dig frem* og *køber brugt udstyr*. På Markedsdagen som afholdes i starten af oktober, kan du gøre en god handel, da tidligere studerende sælger deres gamle gear.





PAUL PETERSEN  
IDRÆTSINSTITUT  
KØBENHAVN  
1878

**Udstyr med sort skrift, ser vi gerne at du har anskaffet dig op til studiestart**  
**Udstyr markeret med rød, skal anskaffes i løbet af studiet, og du vil blive vejledt herom**  
**Hvis du har spørgsmål til udstyr inden studiestart, er du velkommen til at kontakte os**

### **Basisudstyr**

Rygsæk min. 55L, Regnslag, Sovepose (3sæsons), Liggeunderlag, Kompas, Kortlomme, Spisegrej/kniv, Drikkedunk (hård plast), Termokande, Pandelampe, Råderet over telt, **Kogegrej (trangia/benzinbrænder), Førstehjælpsudstyr, Reparationsudstyr, Presenning /tarp 3x4 meter, Sovepose (min. - 10)**

*Du vil blive undervist i udstyrslære, og vil blandt andet blive præsenteret for fordele og ulemper ved forskellige brænder-typer, og hvad et førstehjælps- og reparationssæt bør indeholde. Du bør udvide og tilpasse dit sæt i løbet af året, og til de forskellige fag.*

### **Beklædning**

Regntøj, vindtæt/ Skal-jakke, Fleecejakke/varm trøje, uldundertøj, vandrestøvler, Hue, **Handsker/Luffer, 2 x Uldundertøj (langt), 2 x Vandresokker, 2x Uldsokker, Vandrebukser, Gaiters**

*Du vil få undervisning i forskellige tekstilers fordele og ulemper, og få tips og tricks til at finde billigt, brugt udstyr på nettet.*

### **Functional Movement**

Træningstøj, løbesko

### **Bikepacking**

Adgang til cykel, pakposer (evt. drybags)

### **Kano og Havajak**

**Svømmevest, Rotøj (Våd-/ tørdragt), Neoprensko, Knæbeskyttere, Vandtætte pakposer (drybags), Kaste-/bugserline, Nødflojtje, Paddlefloat, læsepumpe**

*I fagene kano og kajak, vil vi i løbet af de første undervisningsgange introducere til personligt udstyr, blandt andet vejledning til indkøb af våd- eller tørdragt.*

### **Bouldering**

**Klatresko**

*Der vil være mulighed for at låne klatresko i hallen i forbindelse med undervisningen*

### **Skiudstyr**

**Turski, Telemarkski, Skistøvler, Skistave tur/telemark, Hjelm, Skibriller, Skismørring, Fodposer, Sonde, Sneskovl**

*Op til vinterfjeldsforløbet vil vi gennemgå indkøb af personligt - og sikkerhedsrelateret udstyr. Vi vil arbejde med skiværksted, hvor der er mulighed for at reparere/renovere brugte ski, samt montering af bindinger, slibning af kanter mv.*

### **Værkstedsfag**

**Mora kniv med kulstål**  
**Tømrerblyant**  
**Sygrej**