

## Pakkeliste

### Hva skal en pakke når en skal på fjelltur, og hvordan skal en kle seg?

Været kan skifte veldig fort i fjellet, og det kan bli tøft vær på turen til Galdhøpiggen. Dersom deltakere ikke er kledd eller utstyrt slik forholdene krever det, kan Til Topps av sikkerhetsmessige årsaker nekte å ta med deltakere.

### قائمة التعبئة

أي أمتعة يجب أن أحزم عندما أذهب للتنزه في الجبال، وماذا ألبس؟

من الممكن أن يتغير الطقس بسرعة كبيرة في الجبال، كما يمكن أن يكون الطقس صعباً خلال الجولة إلى جبال غالدوهوبيجن (Galdhøpiggen). وفي حال لباس المشاركين أو أجهزتهم لا تناسب هذه الظروف، فيحق لتيل توبس (Til Topps) أن ترفض مشاركتهم لأسباب تتعلق بسلامتهم.

### Dette bør du ha på deg på turen:

هنا تجد قائمة الملابس التي عليك ارتداؤها خلال الرحلة:



- Godt fottøy, fjellsko o.l. (ikke joggesko!)  
Fjellsko kan leies på Juvasshytta, men det beste er å ha med seg egne fjellsko.
- أحذية ذات جودة عالية، أحذية للجبال أو ما يشابهه (ليست أحذية للرياضة!)  
يمكن اجار أحذية من يوفاشهيتا (Juvasshytta)، ولكن من الأفضل أن تكون أحذيتكم الخاصة



- Har du gamasjer er det fornuftig å bruke - særlig tidlig i juni/juli.
- ان كان لديك جراميق، فيفضل استخدامها وخاصة خلال بداية شهر حزيران / تموز (يونيو / يوليو)



- Tynne ullsokker
- جوارب صوفية رفيعة



- En tynn genser
- كنزة رفيعة



- Ullundertøy er lurt å ha på. Det holder deg varm.

- ملابس داخلية صوفية، فانها تقيك دافئاً



- Solbriller beskytter øynene. Lyset blir veldig sterkt på isbreene!  
• النظارات الشمسية تحمي عينوك. فان الضوء يصبح قوياً للغاية على المتلجات



- Lue

- قبعة



- Votter

- قفازات



- Skjerf

- وشاح



- Yttertøy som er regnavstøtende/vindtett (ikke dongeri!)  
• ملابس خارجية واقية من المطر / صامدة للرياح (ليست من مادة الجينز!)

### Dette bør du ha med deg på turen:

هنا تجد لائحة بما يجب أن توضع للرحلة:



- En god ryggsekk

- حقيبة للظهر ذات جودة عالية



- Et helt klesskift slik at du har tørre klær hvis du blir våt

- غيار كامل من الملابس، لكي يكون لديك ثياب جافة في حال تعرضت للتبلل



- Solkrem

- كريما واقية من الشمس



- Drikkeflaske

• إناء للمياه



- Thermos med noe varmt å drikke

• ترمس يحتوي على مشروب ساخن



- Matpakke

• طعام



- Sjokolade, nøttemiks eller noe annet med energi som smaker godt
- الشوكولاته، أو مزيج المقبلات أو أي شيء آخر يمنح الطاقة ومذاقه طيب



- Kamera eller mobilkamera

• آلة تصوير أو كاميرا المحمول