

Gjennom hele denne vinteren tar Fri Flyt for seg viktige temaer til toppturen. Ekspertene på området øser av sine kunnskaper med alt fra grunnleggende prinsipper til tjuvtriks som har tatt flere år å dyrke frem.

FELLER  
BEKLEDNING  
SPLITBOARD  
▶ OPPAKNING  
GÅTEKNIKK

Ord Christian Nerdrum | Bilder Vegard Breie

# TA MER ANSVAR

Har du med deg alt nødvendig utstyr på toppturen?  
Svaret er høyst sannsynlig nei.

**Utstyr for kameratredning i skred,** multiverktøy, reservedeler for bindingene, mat og drikke, 2 x 5 meter tau til skikjelke, kart og kompass, varmejakke, vindsekk og førstehjelpsutstyr. Førstehjelpsutstyret består av diverse smertestillende tabletter, sterile kompresser og sportsteip. Staver og spadeskaft vil fungere som gode spejler ved beinbrudd.

Jørgen Aamot overlater ingenting til tilfeldighetene når han pakker sekken for toppturer.

Kan du si noe om de enkelte bestanddelene. Hva krever du av dem?

– Generelt krever jeg at utstyret jeg har med på tur er lett, slitesterkt og helst dekker flere behov. Jeg er nok over middels kresen på det jeg putter i sekken. Det har tatt meg mange år å finne frem til gode løsninger og gode produkter. Jeg kan ta et eksempel med søkestangen min. Den har lang overlapp i leddene slik at den ikke knekker, jeg kan sette den sammen med vottene på, den er laget av samme aluminiumskvalitet som man finner i rammene til de beste terrengsyklene, den har metermål gravert inn i godset slik at jeg kan måle snødybde, tuppen er bredere enn resten av stanga slik at jeg unngår vakum i hullet, jeg har satt

refleksteip på toppen av stanga slik at jeg kan markere snøhule eller nødbiuvakk når det er mørkt.

Hva mer mener du folk godt kan putte i sekken sin hvis de ønsker å ta ansvar?

– Kameratredningsutstyr for skred mener jeg er selvsagt. Vindsekk, tau til skikjelke, førstehjelpsutstyr og mobiltelefon er også ting man bør ha med. På toppturer er den organiserte hjelpen som regel langt unna, slik at man må være trygg på kompetansen og utstyret til gruppa.

Hva med selve sekken? Hva er det som gjør en sekk



til en god sekk?

– Lett, slitesterk og funksjonell er tre stikkord her. Jeg liker sekker med tradisjonelt topplokk, der kommer jeg lett til småting som jeg kan ha bruk for underveis. Sekken jeg bruker på topptur er 35 liter, den er romslig nok til stegjern og tau dersom jeg skulle trenge det. Jeg liker diagonalt skifeste på sekken, skiene tar ikke så lett borti hælene med dette festet. Selve sekkrommet bør være laget av et lyst stoff på innsiden, slik at man ser gjenstander i sekken lettere. Plastspennene som det finnes mange av på en sekk bør være av typen som drenerer snøen. Dedikerte rom for spade, søkestang o.l. ser fint ut i butikken, men veier for mye og representerer sømmer og glidelåser som kan gå i stykker. Tenk på at sekken skal brukes i snømiljø, derfor vil pustende nettingstoff inn mot ryggen være en dårlig ide. Her setter det seg snø

og når dette tiner opp vil man bli våt. Velg en sekk uten for mye fiksfakseri, som er lett og som ser slitesterk ut. En god sekk vil man normalt sett ha glede av i veldig mange år, velg derfor din neste sekk med omhu.

Hva med mat, snacks og drikke? (med tanke på næringsinnhold, hygiene o.l.)

– Jeg har alltid med meg matpakke på tur, brødskeer med det pålegget som befinner seg i kjøleskapet på den aktuelle dagen. Nå og da har jeg med en type frukt eller en sjokolade, som oftest en Snickers. Jeg har prøvd litt forskjellige energiplater og andre typer supermat, spesielt i forbindelse med ekspedisjoner. Jeg syntes ikke det smaker spesielt godt, så jeg er nok ganske tradisjonell i matveien på tur.

## INNHALDET I AAMOT SIN SEKK

Bestanddelene i sekken til Aamot varierer med årstid, sted og om han er på jobb som guide eller ei. Dette er et eksempel der han er på topptur med samboeren i Hemsedalsfjella midtvinters.

- Søkestang
- Spade
- 2 x 5 meter 6mm tau
- Vindsekk
- Varmejakke
- Sitteplate for to
- Matpakke og drikke
- Ekstra tjukk lue og votter (Jeg bruker tynne hansker og tynn lue på vei opp)
- Fotoapparat
- Kart og kompass med helningsmåler
- Mobiltelefon
- Ekstra batteri til sender/mottaker
- Reservedeler til bindingene
- Voks til fellene og hurtigvoks til skia
- Dopapir og fyrstikker
- Solbriller og slalombriller
- Multiverktøy
- Litt ståltråd
- Sportsteip



**SIKKERHET:** Ingenting er overlatt til tilfeldighetene når Jørgen Aamot pakker sekken for toppturer - enten de er korte, lange enkle eller avanserte.



Bilde: Christian Nerdrum

## ▶ JØRGEN AAMOT

Jørgen Aamot er en av Norges mest erfarne og ledende skikjørere. Aamot bor i Hemsedal der han driver firmaet Fjellet Kaller ([www.fjelletkaller.no](http://www.fjelletkaller.no)) som tilbyr guiding og kurs i fjellet. Han arbeider også som industriklatrer for Aak AS. Erfaringen hans er svært ettertraktet hos utstysprodusenter som benytter ham til testing og idéutvikling. 36-åringen er utdannet tindevegleder (Nortind - UIAGM) og er dessuten kjent for en rekke heftige nedkjøringer blant annet i Hurringane og ekspedisjoner i Himalaya (Laila Peak, Gasherbrum II og Kangchenjunga).