

Velkommen til soloppgang på Gaustatoppen!

Du har meldt deg på «Soloppgang på Gaustatoppen» tur. Vedlagt finner du praktisk informasjon om turen som alle deltakerne må gjøre seg kjent med før turen starter. I tillegg må alle deltakere fylle ut EGENERKLÆRING, denne må signeres og returneres til Tracks of Telemark før ankomst.

Fakta om turen

Dersom ikke annet er avtalt er oppmøte og start/stopp punkt for turen er ved parkering hos Gaustabanen nedre stasjon. Det er viktig at alle deltakere møter presis til avtalt tid slik at vi holder tidsplanen. Her blir dere ønsket velkommen til fjells. Vi tar en brief om løypa, sjekk på at sekken er pakket med det som trengs og gjennomgang av sikkerhet før vi starter turen oppover. Maks antall er 15 stk. minste antallet er 4 stk.

Varighet og vanskelighetsgrad

Vi starter på 1150 m v/Gaustabanen og skal gå til Gaustatoppen Turisthytte som ligger på 1830m. Det skulle bli 680 høydemeter. Høyeste punktet på Gaustatoppen som er 1883m ligger et lite stykke fra turisthytta, skal vi ut her må det avtales nærmere. Det kreves ingen trugeerfaring for å bli med på denne turen, du trenger heller ikke å være i toppform. Men du må være forberedt på at vi muligens starter å gå i mørket og at løypa går i noe steinete terreng så gode sko er et must. Du kommer til å få opp pulsen og bli litt svett. Vi beregner 4-5 timer for hele turen fra start til stopp.

Glade og fornøyde er vi klare for frokost inne på Gaustatoppen turisthytte. Gaustatoppen Turisthytte er en koselig cafe med varmetue og fantastisk utsikt, husk å ha fulladet mobil/kamera du vi garantert ta bilder her. Det er toalett, cafe m/alle rettigheter og mulighet for å kjøpe luer, t-shirt, ullundertøy mm på toppen.

Etter frokost og når alle er klare, pakker vi sekken og gjør oss klare for turen ned igjen med Gaustabanen. Dette er en opplevelse i seg selv. Normalt vil nedturen ta ca. 15 -20 minutter, men det kan være noe kø så vi legger inn litt ekstra tid her. Hele gruppen fraktes samlet ned.

Risiko og sikkerhet

Alle deltakere må fylle ut **EGENERKLÆRINGSSKJEMA** i god tid før ankomst. Deltakerne må være innforstått med at været og føreforhold kan endre seg raskt og det kan bli endringer i programmet. Alle deltakere plikter å forholde seg til avgjørelser som blir tatt m.h.t til sikkerhet. Mer om dette i EGENERKLÆRINGSSKJEMA.

Hva er inkludert

I grunnpakken er dette inkludert: Egen guide som er med hele veien, frokost på toppen og Gaustabanen ned igjen.

Utover grunnpakken skreddersyr akkurat det du vil ha. Varighet, mat/drikke, snacks underveis, innhold i frokost, egen guiding/omvisning med Gaustabanen, overnatting på toppen, lunsj, tur på eggen mm. Vi setter sammen til ditt nivå.

Hva må du ha med i sekken

På Gaustatoppen kan været skifte i løpet av sekunder, det gjelder sommer som vinter. Når vi starter i mørket, kan det være kaldt selv på den fineste sommerdag. Kle deg litt godt og ha med noe ekstra skift i sekken.

Vi anbefaler dette:

Innerst: Dersom vi starter grytidlig så kan det være litt kaldt i starten av turen selv om det er sommer, så varmt undertøy kan være bra å ha. Vi ser an forventet vær og temperatur når det nærmer seg.

Utenpå: Turbukse (ha med kortbukse og T-shirt i sekken). Jakke med hette vindtett/skall. Ta gjerne med en tynn dunjakke i sekken, og/eller fleece, det er godt å ha på toppen selv om det er sommer. Vi kan risikere å møte på alle årstider så husk regntøy.

På hode og hals: Caps og/eller lue, buff er alltid bra uansett årstid.

Briller: Solbriller.

På hendene: Anbefaler alltid å ha med tynne hansker, gjerne et ekstra par i sekken

Sko: Gode fjellsko som gir god støtte i ulent og steinete terreng.

Ryggsekk: Ryggsekken behøver ikke være så stor, men du må ha plass til ekstra skift og kanskje en vannflaske, noen vil også ha en sjokolade eller to med seg i sekken. 45-50 liter kan være akkurat passe.

Spør meg gjerne om utstyrslisten dersom noe er uklart eller du trenger en ekstra gjennomgang. Vi gleder oss til å ta dere med på tur oppover Norges vakreste fjell, Gaustatoppen.