

Velkommen til trugetur på Gaustatoppen

*Du har meldt deg på trugetur til Gaustatoppen. 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

Oppmøte og startpunkt for turen er ved **parkering hos Gaustabanen nedre stasjon**. Det kan oppstå situasjoner som gjør at oppmøtested blir endret. Dersom det er aktuelt, vil du få beskjed før turen starter. Uansett hvor du blir bedt om å møte opp så er viktig at alle deltakere møter presis til avtalt tid slik at vi holder tidsplanen. Når alle deltakere er på plass vil vi ha en brief om selve turen, sjekk av utstyr og at alle har med litt ekstra klær i sekken.

Turutstyr som er inkludert i pakken er: Truger, staver, skredsøker, evt. hodelykt (til tur i mørket). Tur m/egen guide og Gaustabanen ned igjen.

Mat og drikke: Mat og drikke blir tilpasse gruppen.

Vi følger merket rute oppover (Langefond) og tilpasser tempo til gruppen. Denne turen skal være en fin opplevelse for alle så vi legger inn faste pauser og nyter utsikten på vei mot toppen. Vi beregner å bruke mellom 2-3 timer på selve trugeturen.

På toppen tar vi en tur innom Gaustatoppen turisthytte og/eller Kafe Gaustatoppen som er inne i selve fjellet. Her kan vi skifte og pakke ned trugeutstyret. Bespising foregår på et av disse stedene.

En unik opplevelse får dere på vei ned. Da er det Gaustabanene som frakter alle deltakere ned igjen. Turen avsluttes på nedre stasjon der vi startet (om ikke annet er avtalt)

Covid-19

Tracks of Telemark følger regler og restriksjoner fra myndighetene og iverksetter nødvendig tiltak fortløpende. Det samme gjør våre samarbeidspartnere. Det er blant annet god avstand til hverandre, håndhygiene og avstand til andre gjester som ikke er i vår gruppe. Leid utstyr vil bli grundig rengjort etter hver bruk. Mat og drikke ordner vi på trygg måte, enten vi spiser ute, eller om vi tar turen innom et spisested.

Risiko og sikkerhet

Alle deltakere må fylle ut **EGENERKLÆRINGSSKJEMA** i god tid før ankomst. Vi følger alltid en merket løype. Deltakerne må være innforstått med at været og føreforhold kan endre seg raskt og det kan bli endringer i programmet. Tracks of Telemark kan når som helst avbryte turen dersom forholdene tilsier at det ikke er forsvarlig å fortsette. Alle deltakere plikter å forholde seg til avgjørelser som blir tatt m.h.t til sikkerhet. Mer om dette i **EGENERKLÆRINGSSKJEMA**.

Alle deltakere vil få utdelt egen skredsøker. Vi tar en gjennomgang av hvordan denne fungerer i brief før start. Skredsøkere skal være påslått under hele trugeturen.

Hva må du ha med i sekken

Gaustatoppen er 1883 m her kan været skifte i løpet av sekunder. Du må kle deg godt og ha med litt ekstra skift i sekken. **Vi anbefaler dette:** Varmt undertøy helst ull, fleec og vindt tett/skall jakke m/hette og bukse, varm fjellsko, votter/hansker ta med ekstra par, lue, briller og gjerne slalåm briller i tillegg til vanlig solbriller, buff og dunjakke. Det kan være bra å skifte til tørt under når vi kommer på toppen, så ta med et ekstra skift.

Det kreves ingen erfaring med å gå på truger for å bli med på turen, du trenger heller ikke være i toppform. Men, du må være forberedt på at vi går i oppoverbakke og kanskje tung snø så du kommer til å få opp pulsen og kanskje bli litt sliten og svett. Vi er på høyfjellet, vær og vind skifter kan skifte på sekunder så det kan være greit og vært ute en vinterdag eller to tidligere.