

## SJEKKLISTE - LAGKLASSE 2019

Sjekklisten for lag består av tre lister:

1. Personlig utstyr som hver enkelt deltager på laget må ha i sin pulk til enhver tid,
2. Personlig utstyr som hver deltager i tillegg til egen pulk må ha på seg/med på start.
3. Lagutstyr som skal fordeles innad i laget. Denne lista er for din og lagets egen sikkerhet.

Alt utstyr på listene må være i forsvarlig teknisk stand og pakkes i pulk.

### 1. Personlig utstyr som hver enkelt deltager på laget må ha i sin pulk til enhver tid (på start og ved innsjekk)

- ✓ 1 stk ullundertøy, overdel
- ✓ 1 stk ullundertøy, underdel
- ✓ 1 stk mellomlag (fleece eller ull)
- ✓ 1 stk dunjakke
- ✓ 1 par varme ullsokker
- ✓ 1 par alpinbriller
- ✓ 1 balaklava
- ✓ 1 stk hodelykt
- ✓ 1 stk pulk med drag og trekksele
- ✓ 1 stk liggeunderlag til vinterbruk
- ✓ 1 stk vintersovepoe
- ✓ 1 stk termos
- ✓ 4 stk frokostrasjoner
- ✓ 4 stk lunsjrasjoner
- ✓ 4 stk middagsrasjoner
- ✓ 3 liter drikke
- ✓ 1 stk snøspade
- ✓ 1 stk søkestang for snøskred
- ✓ 1 stk fjellduk / vindsekk
- ✓ 1 stk kompass

### 2. Personlig utstyr som hver deltager må ha på seg ved start (man kan velge å gå i andre klær, men alt på denne listen skal enten være på kropp eller i pulken ved start).

- ✓ 1 stk skalljakke
- ✓ 1 stk skallbukse

- ✓ 1 stk ullundertøy, overdel
- ✓ 1 stk ullundertøy, underdel
- ✓ 1 par vindvotter
- ✓ 1 par varme innervotter
- ✓ 1 stk vindtett lue
- ✓ 1 par varme ullsokker
- ✓ 1 par fjellskistaver (små trinser ment for langrennsløyper blir ikke akseptert)
- ✓ 1 stk skredsøker med minst 90% batterikapasitet
- ✓ 1 stk GPS med kart som dekker hele løypa, for eksempel Topo Norway Experience, og nye lithium-batteri

### 3. Lagutstyr som skal fordeles innad i laget

- ✓ 1 stk Multiverktøy
- ✓ 1 stk Førstehjelpsutstyr
- ✓ 3 stk turkart 1:50000 (kan f.eks. kjøpes på [www.kartbutikken.no](http://www.kartbutikken.no)) pakket i kartmappe.
  1. «Norge serien»: Hardangerjøkulen (10039) eller «Turkart serien» Eidfjord (2677) / Hardangervidda Topo 3000
  2. «Norge serien»: Nordmannslågen (10031)
  3. «Norge serien»: Haukeli (10024) eller «Turkart serien»: Haukelifjell (2203) / Haukelifjell Topo 3000

Kart som er printet selv godkjennes dersom de holder samme kvalitet og inneholder de samme detaljene som kartene nevnt over.

- ✓ 8 stk ekstra lithium-batteri til GPS
- ✓ 1 stk komplett telt til vinterbruk
- ✓ 2 stk kokeapparat til vinterbruk
- ✓ 2 stk fyrstikkesker i separat vanntett forpakning
- ✓ 1 stk kjele med lokk
- ✓ 2 liter brensel til kokeapparat
- ✓ 1 par reserve skistaver
- ✓ 1 par reserve ski
- ✓ 10 stk Real Turmat i pose (forsegles av arrangøren ved innsjekk)
- ✓ 2 liter nødfuel til primus (forsegles av arrangøren ved innsjekk)
- ✓ 2 stk min. 5 meter tau