

## SJEKKLISTE – INDIVIDUELL KLASSE 2020

- Alt innhold i sjekklisterne er obligatorisk for hver deltager i Individuell klasse.
- Alt utstyr på listen må være i forsvarlig teknisk stand.

### 1. Utstyr som hver enkelt deltager må ha i pulken under løpet 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 stk balaklava
- ✓ 1 stk hodelykt
- ✓ 1 stk pulk med drag og trekksele
- ✓ 1 stk GPS med kart som dekker hele løypa, for eksempel Topo Norway Experience, og nye lithium batteri
- ✓ 1 stk kompass
- ✓ 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 3000Kart som er printet selv godkjennes dersom de holder samme kvalitet og inneholder de samme detaljene som kartene nevnt over.
- ✓ 1 stk liggeunderlag til vinterbruk
- ✓ 1 stk vintersovepose
- ✓ 1 stk komplett telt til vinterbruk
- ✓ 1 stk fjellduk/vindsekk (valgfri modell)
- ✓ 1 stk tau, 5 meter langt
- ✓ 1 stk kokeapparat til vinterbruk (bensinfyrt)
- ✓ 1 liter brensel til kokeapparat

- ✓ 2 stk fyrstikkesker i separat vanntett forpakning
- ✓ 1 stk kjele med lokk
- ✓ 3 liter drikke
- ✓ 4 stk frokostrasjoner
- ✓ 4 stk lunsjrasjoner
- ✓ 4 stk middagrasjoner
- ✓ 1 stk termos
- ✓ 1 stk førstehjelpsutstyr
- ✓ 1 stk snøspade
- ✓ 1 stk søkestang snøskred
- ✓ 1 stk reserve skistav
- ✓ 1 stk reserve ski
- ✓ 1 stk multiverktøy
- ✓ 8 stk ekstra lithium-batteri til GPS
- ✓ 6 stk porsjoner frysetørket turmat (forsegles av arrangøren ved registrering)
- ✓ 2 liter forseglet nødfuel til primus (forsegles av arrangøren ved registrering)

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 fjellskisko (minimum BC-binding)
- ✓ 1 par fjellski med stålkant
- ✓ 1 par fjellskistaver (små trinser ment for langrennsløyper blir ikke akseptert)
- ✓ 1 stk skredsøker med minst 90% batterikapasitet