



## RACE MANUAL 2020

---

*"Jeg vet bare om ett tidsfordriv som aldri synes å trette, og det er lesning."*

Roald Amundsen(1872-1928), norsk polfarer.

Alle deltagere må lese og forstå dette dokumentet før de melder seg på  
Åsnes Expedition Amundsen.

1. PRISER.....Side 3
2. REGLER FOR AVMELDING.....Side 3
3. LØYPEBESKRIVELSE.....Side 4
4. MAKSTID.....Side 5
5. OBLIGATORISK UTSTYR.....Side 5
6. REGLER.....Side 6
7. BESKRIVELSE AV LØPET FOR DELTAGEREN.....Side 8
8. SJEKKPUNKTENE.....Side 9
9. FORVENTET VÆR.....Side 10
10. TRANSPORT OG OVERNATTING.....Side 12
11. MIDDAG OG PREMIESEREMONI.....Side 12
12. EGENERKLÆRING.....Side 14

## 1. PRISER

Deltageravgiften for individuelle er på 3900 NOK.

Deltageravgiften for lag er på kr 1000,- pluss kr 2900,- per deltager, altså kr 6800,- for lag med 2 personer og kr 9700,- for lag med 3 personer. Laget er først påmeldt når deltageravgiften for samtlige lagmedlemmer er betalt. Åsnes Expedition Amundsen 2020 har 2 klasser. Individuell og lagklasse. Lagklasse er for lag fra 2-3 personer. Ønsker 4 personer å gå sammen må de melde på 2 lag.

Deltageravgiften inkluderer:

- Deltagelse i verdens tøffeste ekspedisjonsrenn
- Transport av deg og utstyr fra Eidfjord til start på Haukeli
- Transport av deg og utstyr fra målområdet til Eidfjord
- Drikke og lett mat etter målgang
- Deltagerpremie
- Spot eller tilsvarende sikkerhets løsning under løpet.
- Laget kan sette inn en godkjent reserve inntil en uke før start, dersom en av lagets opprinnelige deltagere blir forhindret av sykdom.

## 2. REGLER FOR AVMELDING

Deltageravgiften vil bli refundert, uansett årsak til avmelding, frem til 13. desember. Et beløp på 750 NOK vil bli trukket fra deltageravgiften for å dekke administrative kostnader.

Mellom 13. Desember og 7. Februar vil deltageravgiften kun bli refundert dersom deltageren kan fremskaffe en gyldig legeattest (attest fra fysioterapeut er ikke gyldig). Et beløp på 750 NOK vil bli trukket fra deltageravgiften for å dekke administrative kostnader.

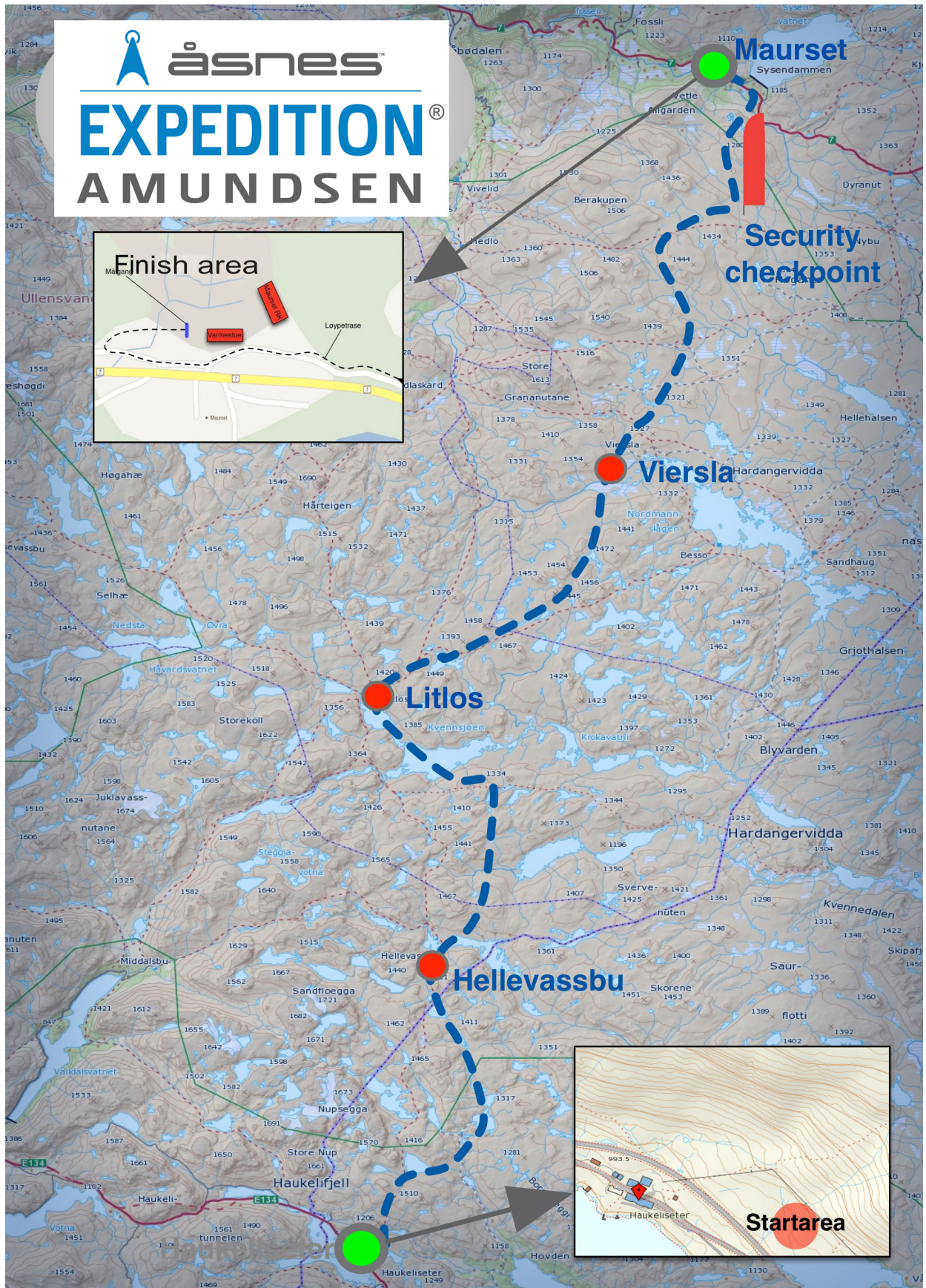
Etter 7. Februar vil deltageravgiften ikke bli refundert, uansett årsak. Det er heller ikke mulig å overføre deltageravgiften til senere års løp. En startplass i Åsnes Expedition Amundsen er personlig, plassen kan ikke selges eller gis bort til andre. Disse reglene er til for å beskytte arrangementet økonomisk og av sikkerhetsmessige grunner.

## 3. LØYPEBESKRIVELSE

Distansen på Åsnes Expedition Amundsen er ca 100 km. Det er 3 obligatoriske sjekkpunkter og 1 sikkerhetspunkt deltagerne må passere på sin vei mot mål; Hellevassbu, Litlos, Viersla og sikkerhetspunkt 10 km før mål. Deltagerne må til enhver tid følge ruten til arrangørene.

- Haukeliseter – Hellevassbu: 25 km
- Hellevassbu – Litlos: 20 km
- Litlos – Viersla: 30 km
- Viersla – Maurset: 30 km







#### 4. MAKSTID

Makstiden i Åsnes Expedition Amundsen er ved normale forhold på ca 60 timer, men denne makstiden vil justeres etter vær og føreforhold i fjellet. Endelig makstid vil opplyses på "pre-race" møtet før start.



#### 5. UTSTYR

- Teltet må være beregnet på bruk vinterstid og inneholde komplett stangsett. Alle individuelle deltagere og lagfører må kunne slå opp telt vinterstid.
- Kokeapparatet og brensel må være beregnet på bruk vinterstid, dvs bensin. Butan/propan er ikke godkjent som brensel.
- Soveposen må være beregnet på vinterbruk og tilfredsstillende følgende minimumskrav med en komforttemperatur på - 15 grader (både for kvinner og menn).
- All proviant må være enkel å håndtere i streng kulde, den bør inneholde minst mulig vann for å unngå at den fryser. Det er også lurt å ha litt ekstra snacks lett tilgjengelig underveis.
- Se og last ned komplett sjekkliste fra nettsiden.

## 6. REGLER

Reglene er et minimumskrav. I tillegg forventes sunn fornuft og hensyn til vinterfjellet fra alle deltagere. Regler kan på grunn av værforhold endres frem til start.

### Hvem kan delta?

- Menn/kvinner over 18 år som kan dokumentere at de kan takle løpet ved enten å ha deltatt på:
  - Expedition Amundsen tidligere
  - Tilsvarende vinterekspedisjoner
  - Gjennomført og bestått Amundsen treningssamling

*Som dokumentasjon kan du oppgi navn og telefonnummer på den du evt. har vært på tur med eller gi oss navn og nummer til noen andre som kan gå god for at opplysningene du skriver er sanne. Vi gjør dette fordi det viser seg at søkere tidligere har gitt opplysninger som ikke er sanne og dette utgjør en sikkerhetsmessig risiko for løpet.*

### Reserve

**Lag har mulighet til å registrere en reserve under påmelding. Det er ikke mulig å sette inn en reserve eller å «bytte ut» reserven etter at påmeldingsperioden er over.**

### Hva er vinterekspedisjonserfaring?

1. Trekke pulk med alt du trenger i vinterfjellet over minimum 5 dager
2. Sette opp telt og rigge leir i kuling/storm
3. Beherske navigasjon med GPS og kart / kompass
4. Solid erfaring med bruk av primus (med bensin).
5. Vite at du behersker både fysiske og psykiske utfordringer vinterfjellet byr på (solid erfaring)

Hvis du ikke har disse erfaringene og har lyst til å delta på Expedition Amundsen i 2020 eller senere år, meld deg på Amundsen treningssamling.

### Hva er Amundsen treningssamling?

Samlinger/kurs i vinterfjellet der du lærer hvilket utstyr og fysikk du trenger for å delta på Åsnes Expedition Amundsen og andre ekspedisjoner.

Dato: torsdag 30.01 – søndag 02.02.2020

Sted: Dyranut Fjellstova, rv7 på Hardangervidda

Vi trener 1245 moh, der været og terrenget kan sammenlignes med innlandsisen på Grønland. Slik blir det så reelt som mulig i forberedelsene til Åsnes Expedition Amundsen.

## Treningsmomenter

- Pakke pulken hensiktsmessig
- Organisere leir, sette opp telt og sikre utstyr
- Rutiner i leir/telt
- Mat og ernæring
- Vinterførstehjelp/ kameratredning
- Primus
- Navigering med GPS
- Navigering med kart/ kompass
- Skredsøker
- Å lede et lag i vinterfjellet (gå rutiner, pauser, mat/drikke, kameratsjekk...)

Påmelding til Adrian Telle Hus på [post@dyranut.com](mailto:post@dyranut.com) eller mobil 95028178

Pris kr 2700,- som inkluderer all instruksjon og mat inne (enkel middag torsdag kveld, frokost og lunsj fredag, lunsj søndag).

Agenda for kurset og pakkeliste blir tilsendt når du har meldt deg på.

## Klasser

### Lag

- Lag som består av 2 eller 3 deltagere. Mix av menn og kvinner innad i laget bestemmes av laget selv.
- Laget må ha en lagfører som kan bekrefte (med referanse) å ha de ferdigheter og erfaringer som kreves i vinterfjellet. Lagfører er ansvarlig for at laget til enhver tid holder sammen og tilegner seg de ferdigheter som skal til før Åsnes Expedition Amundsen og kan håndtere en nødsituasjon. Laget vurderes av arrangør ved søknad om deltagelse.
- **Pulken skal veie minimum 40 kilo ved innsjekk og minimum 40 kilo ved målgang, underveis i løpet kan vekten fordeles som ønsket innad i laget, det er også totalvekten som teller når pulkene veies i mål. **For å sikre deg at pulken veier 40 kg ved målgang må du ta høyde for at pulken må veie 40 kg uten mat, drikke og fuel som skal brukes underveis i løpet.****

### Individuell

- Deltager som kan bekrefte (med referanser) å ha de ferdigheter og erfaringer som kreves i vinterfjellet: vurderes individuelt av arrangør etter søknad om deltagelse. Førstegangs deltagere bør tidligere ha gjennomført løpet i lagklasse.
- **Pulken skal veie minimum 40 kilo ved innsjekk og minimum 40 kilo ved målgang. **For å sikre deg at pulken veier 40 kg ved målgang må du ta høyde for at pulken må veie 40 kg uten mat, drikke og fuel som skal brukes underveis i løpet.****

## Premiering

- Alle lag og individuelle deltagere som gjennomfører Åsnes Expedition Amundsen innenfor

- makstid får deltagerpremie.
- "Leon prisen" tildeles en deltager eller et lag som har utvist særskilt omtanke for andre deltagere, eller bistått andre deltagere med hjelp etc. En komité tildeler prisen etter skjønnsmessig vurdering
- Uttrekkspremier blant festdeltagerene.

### Makstid / Wall of Amundsen

- Deltagere må fullføre løpet fra start til mål innen makstid for å få deltagerpremie og godkjent løp.
- Makstid for å komme på Wall of Amundsen oppgis på pre race møtet.

### Obligatorisk utstyr

Onsdag kveld blir det utstyrssjekk. Når/om pulken med innhold er godkjent etter sjekk blir den forseglet og lastet i traileren, det blir ingen mulighet for tilgang til pulken og utstyret etter forsegling, derfor er det viktig å tenke på å ha med evt. dobbelt utstyr som sovepose, toalettsaker etc. som dere trenger natt til torsdag.

- Alle deltagere skal benytte ski, staver og pulk.
- Alle individuelle og lagførere skal bære utdelt Amundsen-pass under hele løpet.
- Truger, kite og andre tekniske fremkomstmidler er ikke tillatt.
- Pulk skal være i forsvarlig teknisk stand, men kan være modifisert etter eget ønske.
- Alle deltagere må ha personlig utstyr i sin pulk.
- Fellesutstyr for laget skal fordeles på lagets deltagere. Fordelingen av utstyret er opp til laget.
- Nødrasjoner skal være urørt fra start til mål, såfremt ingen nødsituasjon har oppstått.
- Lagfører har ansvar for innsjekk av obligatorisk lagsutstyr.
- Vektkrav til pulk i alle klasser er 40 kg!

### Rute

- Start på Haukeliseter. Sjekkpunkter på Hellevassbu, Litlos, Viersla og på sikkerhetspunkt 10 km før mål.
- I henhold til snøforhold og skredfare kan ruta bli oppdatert tett oppunder løpet av sikkerhetsansvarlig, dette vil bli annonsert på Facebook i forkant av løpet. Rute med waypoints for GPS blir gitt, og skal for deltagerenes egen sikkerhet følges til en hver tid. Waypoints må legges inn på GPS'en før innsjekk i Eidfjord.
- Mål ved alpinanlegg på Maurset i Eidfjord. Oppkjørt og merket løype de siste 2 kilometerne frem til Maurset.
- Amundsen-passet skal stemples/klippes på sjekkpunktene Hellevassbu, Litlos, Viersla og på sikkerhetspunktet 10 km før mål.
- Arrangøren er i sin fulle rett til å endre ruten om værforhold ikke tilsier at det er trygt å krysse vidda eller om det oppstår konflikt med villreinstammen.





### Hviletid

- Alle deltagere skal ha registrert minimum 8 timer hviletid på bemannede sjekkpunkter. Disse 8 timene kan fordeles etter eget ønske på de tre forskjellige sjekkpunktene, men 4 av disse MÅ tas på Viersla, her er det pliktig å slå opp telt. Hviletid registreres kun i hele timer. Det vil for eksempel si at 15 minutters stopp på sjekkpunkt ikke registreres som hviletid. Det er den individuelle løpers, lagførers og lagets ansvar å få stempel i Amundsen-passet og registrere hviletid hos funksjonærer på sjekkpunktene.

### Hjelp og bistand

- Løpet er "unsupported". Det vil si at det ikke er lov å motta hjelp fra utenforstående underveis.
- I nødsituasjoner plikter alle deltagere å hjelpe.
- Om det skulle oppstå en nødsituasjon går det et sikkerhetsteam bakerst som dere kan henvende dere til.

### Generelle regler

- Egenerklærings skjema skal signeres/leveres ved registrering i Eidfjord (***vær snill å skriv ut og signer skjemaet hjemme***).
- Amundsen passet er et personlig dokument. Alle individuelle deltagere og lagførere skal til enhver tid ha dette med seg. Passet skal signeres av arrangør før start, ved sjekkpunkter og etter løpet. Hviletid skal også registreres av arrangør i dette passet. Passet er et bevis for gjennomført

løp.

- Spot/sporingsenhet skal bæres som montert av funksjonærer under hele løpet. Opplæring i bruk av spot/sporingsenhet gis på prerace møtet før start.
- Det er ikke tillatt å kaste søppel underveis. Søppel skal medbringes til mål og leveres til funksjonær. Kasting av søppel kan føre til diskvalifikasjon.
- Arrangøren kan ta deltagere ut av løpet av sikkerhetsmessige årsaker.
- Ved særskilte værforhold og andre sikkerhetsmessige årsaker kan arrangør pålegge deltagere ekstra hviletid og holde igjen utøvere på sjekkpunkter. Utøvere som deltar i Expedition Amundsen må ta høyde for at makstiden kan utvides til langt utover på forhånd kommunisert makstid og man kan bli liggende værfast opptil flere døgn.

### Regelbrudd

- Straff/diskvalifikasjon kan gis ved brudd på reglementet, usportslig opptreden eller om deltagere med hensikt utsetter seg selv eller andre deltagere for unødig risiko.
- Straff kan av arrangør idømmes som tids tillegg eller diskvalifikasjon.

### DNF

- Deltagere som velger å bryte løpet må selv må ta seg ut av fjellet, med mindre skade/sykdom tilsier at arrangør organiserer transport ut av fjellet
- Dersom en deltager på et 2-mannslag må bryte ekspedisjonen, må gjenværende deltager følge instruks fra crew / sikkerhetropp.
- Dersom en deltager på et 3-manns lag må bryte ekspedisjonen kan laget fortsette, fellesutstyr må fordeles på de to gjenværende deltagerne på laget. Det må forhåndsregistreres hvem som evt. har de nødvendige kvalifikasjoner for å tre inn som ny lagfører dersom lagfører er den som bryter (hvis ikke flere enn lagfører er kvalifisert til å lede laget, må hele laget bryte).

## 7. BESKRIVELSE AV LØPET FOR DELTAGEREN

Oppmøte, innsjekk av utstyr og obligatorisk pre-race møte vil være i Eidfjord på ettermiddag/kveld onsdag 26. februar. Bilen og det utstyr du ikke skal ha med under løpet kan du la være igjen i Eidfjord. Etter løpet vil du fraktes tilbake hit. Etter registrering/innsjekk av pulk og pre-race møtet er det tid for en god natts søvn. Overnatting i Eidfjord må du bestille selv. Tilrettelagte pakker er reservert våre deltagere. Se nettside.

Torsdag morgen fraktes deltagere og utstyr i busser til Haukeliseter. Starten for Åsnes Expedition Amundsen 2020 går torsdag 27. februar klokken 13.00 (klokkeslett kan endres avhengig av vær osv). De første 6 km fra Haukeliseter til Mannevatn er preget av motbakker, deretter er terrenget småkupert inn til Hellevassbu. Vær spesielt oppmerksom rundt Mannevatn og Årnotvatn hvor det kan danne seg store skavler. Etter Mannevatn følger man Borda-vassdraget opp mot Hellevassbu. Fra Hellevassbu går ruta videre mot Litlos. Første del av ruta går i motbakke øst for Buanuten, deretter skal laget krysse elven

---

Bjørro. Videre fortsetter ruta gjennom Tueslaet før terrenget flater ut og etappen avsluttes over Kvennsjøen mot Litlos. Fra Litlos er det seige motbakker til du er kommet opp og kan skri nedover mot Ambjørghvatnet. Deretter er terrenget småkupert og etter hvert har du kun de endeløse Vierslamyrene igjen. Når du ankommer Viersla har du cirka 30 km igjen. Terrenget fra Viersla til Tverrgavlen er forholdsvis flatt, men med noen lange slake stigninger underveis. Når du omsider passerer Tverrgavlen, vil du ha en tøff utforkjøring igjen før du er nede i dalen ved Drølstøl. Lia ned mot Nyestølen vil være merket, og de siste 2 kilometerene går i oppkjørt løype.

På Maurset er det liv og røre, ski senteret er åpent, så familie og venner kan oppholde seg der og kose seg mens de venter på at du kommer i mål.

I noen områder kan GPS-signalene være fraværende. Følg nøye med på kart og kompass. Laget må orientere etter kart, kompass og GPS hele veien fra start til mål. Alle lag får waypoints/rute på GPS fra arrangøren. Denne ruta og disse veipunktene skal følges til enhver tid. Ruta er krevende og beveger seg gjennom nådeløs natur. Expedition Amundsen setter store krav til både deltagere og arrangør. Underveis vil dere være alene og oppleve dere små i møtet med Hardangervidda. På de tre første sjekkpunktene vil dere bli kontrollert av funksjonærer, underveis i konkurransen må dere også ta ut obligatorisk hvile på et eller flere av de tre første sjekkpunktene. Det er viktig at du setter deg inn i reglene!

## 8. SJEKKPUNKTENE

Sjekkpunktene underveis er hjertet i Åsnes Expedition Amundsen. Alle deltagere må passere de fire sjekkpunktene på ekspedisjonen. Ved de tre første sjekkpunktene er det lokale fjellfolk, sikkerhetspersonell og funksjonærer. På de to første sjekkpunktene er det ingen obligatorisk hviletid, men dere må passe på å bli registrert her også.

Sjekkpunkt Viersla: På Viersla må alle deltagere ta ut minimum 4 timer obligatorisk hvile og slå opp telt. Når du ankommer sjekkpunktet tar du kontakt med funksjonærene, de vil notere tidspunktet for ankomst, deretter må du hvile i minimum 4 timer. Dersom du registrerer deg hos funksjonærene klokken 17:16 kan du forlate sjekkpunktet 21:16. Ta kontakt med funksjonærene før du forlater sjekkpunktet.

Åsnes Expedition Amundsen har stort fokus på miljø og natur, du vil derfor ikke se crew andre steder under løpet enn på sjekkpunktene. Arrangementet ønsker å ha så lite motorisert ferdsel som mulig og samarbeider tett med Fylkesmannen i Hordaland, Buskerud og Telemark, Statens Naturoppsyn og Ullensvang Herad.

## 9. FORVENTET VÆR

Hardangervidda i mars måned kan variere mellom full storm og kaldt vindstille vintervær. Av erfaring vil været variere kraftig under løpet.

Under Expedition Amundsen 2013 varierte været kraftig under løpet. Første natten var vindstyrken omkring storm, deretter viste Hardangervidda seg fra sin beste side i noen timer, før det på nytt brøt ut uvær. Da med orkan i kastene og sludd. Alt ved start så folk sin begrensning og tok ansvar ved ikke å stille

---

til start. Andre valgte å snu. DET ER INGEN SKAM Å SNU! (Amundsen snudde han og). De som kom til Litlos og Viersla før uværet, lå værfaste til det løyet av. De sprekeste kom over Hardangervidda og i mål før uværet innhentet dem. De som lå på Litlos fikk godkjent målgang i Valldalen i Røldal. Det er dette som er Expedition Amundsen – du må forberede deg på det verste uværet og det tøffeste føret – så får solskinn og silkeføre være bonus.

## 10. TRANSPORT OG OVERNATTING

Eidfjord sentrum er knutepunktet for hele arrangementet. Det er der du møter opp. Xtremeidfjord transporterer deg i buss fra Eidfjord til start på Haukeliseter. Når du kommer i mål på Maurset har dere enten venner og familie som tar i mot dere og hjelper dere ned til Eidfjord. Ellers benytter dere vårt transportsystem ned til Eidfjord. Noe venting i målområdet må påregnes. Det er ca 25 minutter i bil fra Maurset til Eidfjord. All overnatting er i Eidfjord. Du trenger overnatting natten før løpet og påfølgende natt når du kommer i mål. Vi har egne gode avtaler for alle våre deltagere i Eidfjord.

## 11. HELTEFESTEN!

Vi håper alle vil være med 😊

Siden dette er et løp hvor det er vanskelig å estimere hvor lang tid alle bruker vil vi være fleksible på tidspunkter og til enhver tid tilpasse oss etter beste evne. Dvs. tider etc. kan forandres.

For de som evt. ikke rekker dette blir det servert middag hele natten og neste dag.

Billett til dette kjøpes på et senere tidspunkt.

Detaljert program kommer, følg med på [xtremeidfjord.no](http://xtremeidfjord.no).





## 12. EGENERKLÆRING

Egenerklæring skal leveres ved innsjekk i Eidfjord. **Vær snill og print ut skjemaet og signer det før registrering**, dette sparer oss for mye tid og kødanning under registreringen.

Ved å signere dette dokumentet er jeg klar over og enig i følgende:

### ALLE DELTAGERE:

- Jeg er klar over risikoen og farene ved å delta i dette løpet..
- Jeg er klar over at arrangementet kan ta lengre tid enn forventet.
- Jeg er klar over at arrangementet kan endres eller avlyses dersom det ikke er sikkerhetsmessig forsvarlig å gjennomføre arrangementet. Og at startavgiften da ikke refunderes.
- Jeg bekrefter at jeg er i god fysisk og psykisk form.
- Jeg vet hva jeg skal gjøre dersom en nødsituasjon oppstår.
- Alt mitt personlige utstyr er i god stand, og jeg har det fulle og hele ansvaret for mitt personlige utstyr fra start til mål.
- Funksjonærer kan når som helst ta meg ut av løpet hvis det er helsefarlig eller uforsvarlig for meg å fortsette løpet.
- Deltagelse skjer på deltagerens egen risiko.
- Arrangøren kan publisere bilder av deltagerne, uten å spørre om tillatelse.
- Løypene er verken merket eller kjørt opp. Jeg kan navigere i høyfjellet vinterstid, med GPS, kart og kompass.
- Jeg plikter å hjelpe andre dersom det oppstår en nødssituasjon.
- Jeg kan legge inn waypoints/rute på GPS, og bruke GPS uten hjelp i fjellet.
- Jeg har erfaring i å sove i telt og fyre primus i vinterfjellet.
- Jeg vet hva jeg skal gjøre dersom jeg blir overrasket av uvær
- Jeg har erfaring og kunnskap under vanskelige forhold i vinterfjellet.
- Jeg plikter å holde meg samlet til laget til enhver tid under løpet.
- Jeg erklærer at alle opplysningene jeg oppgir på søknaden er sanne.

### LAGFØRER:

- Jeg kan legge inn waypoints/rute på GPS, og bruke GPS uten hjelp i fjellet.
- Jeg har erfaring i å sove i telt og fyre primus i vinterfjellet.
- Jeg vet hva jeg skal gjøre dersom jeg blir overrasket av uvær
- Jeg har erfaring og kunnskap i å lede et lag under vanskelige forhold i vinterfjellet.

Ved å signere dette dokumentet bekrefter jeg å ha lest og forstått innholdet.

Signer på neste side.



---

Sted

Dato

---

Deltagerens navn (med blokkbokstaver)

---

Deltagerens underskrift

---

Navn på nærmeste pårørende (med blokkbokstaver)

Telefonnummer til nærmeste pårørende  
inkludert landskode: