

Búnaðarlist fyrir Hengil Ultra Trail 100*

Skyldubúnaður

- Bakpoki sem tekur alla skyldubúnað í hlaupinu.
- Farsími/snjallsími (setja símanúmer öryggisstjóra í minni), það á að vera kveikt á símanum á meðan á þátttakandi er í brautinni. Síminn á að vera fullhlaðinn í byrjun hlaups.
- Plast/gúmmí glas til að drekka úr.
- Flöskur eða vatnsblaðra sem tekur minnst 1 lítra.
- Höfuðljós með auka rafhlöðum. Mælt með því að ljós séu vatnsheld og minnst 200 lumen.
- Álteppi 1.4 x 2 metrar.
- Flauta (neyðarflauta).
- Ípróttateip, hægt að nota sem plástur eða vefja (100 sm x 6 sm).
- Matur – Minnst 800 kcal (gel, orkustykki o.s.frv.).
- Jakki með áfastri hettu. Vatns- og vindheldur jakki sem andar.
 - Þátttakandi ber ábyrgð á því að jakki sé í lagi, þ.e. sé bæði vind- og vatnsheldur.
- Síðar buxur eða hlaupabuxur EÐA buxur og kálfapressur sem ná saman.
- Derhúfa eða Buff®.
- Húfa.
- Auka bolur, hlýr síðerma (ekki bómull). eða bolur.
 - Má vera vindheldur jakki. Hann kemur ekki í stað vind-og vatnshelds jakka.
- Hanskar/vettlingar
- Vatnsheldar utanyfirbuxur

Obligatory kit

- Pack destined to transport obligatory equipment throughout the race.
- Mobile/cell phone (load in to its memory the organisation's security number), keep the phone on and don't forget to leave with the battery fully charged.
- Personal beaker 15 cl minimum (bottles or flasks with lids are not accepted).
- Supply of water of 1 litre minimum
- 1 torch in good working order with spare cells/batteries. We recommend that the torch is waterproof and 200 lumens or more.
- Survival blanket of 1.40m x 2m minimum
- Whistle
- Self adhesive elasticated bandage which can serve as a bandage or strapping (min.100 cm x 6 cm)
- Food reserve - Recommendation : 800kcal (2 gels + 2 energising bars each of 65g)
- Jacket with hood which will withstand bad weather in the mountains and made with a waterproof and breathable membrane.
 - It is the runner's responsibility to judge if their jacket is in fact both wind- and waterproof.
- Long-legged trousers or race leggings OR a combination of leggings and socks which cover the legs completely.
- Cap or bandana or Buff®
- Hat.
- Additional warm second layer - a warm layer top with long sleeves (cotton excluded).
 - Can be a windproof jacket, but it does not replace the obligatory waterproof jacket, and vice versa.
- Gloves
- Waterproof over trousers

Búnaðarlist fyrir Hengil Ultra Trail 50

Skyldubúnaður

- Farsími/snjallsími (setja símanúmer öryggisstjóra í minni), það á að vera kveikt á símanum á meðan á þátttakandi er í brautinni. Síminn á að vera fullhlaðinn í byrjun hlaups.
- Plast/gúmmí glas til að drekka úr.
- Álteppi 1.4 x 2 metrar.
- Flauta (neyðarflauta).

Obligatory kit

- Mobile/cell phone (load in to its memory the organisation's security number), keep the phone on and don't forget to leave with the battery fully charged.
- Personal beaker 15 cl minimum.
- Survival blanket of 1.40m x 2m minimum
- Whistle

* Hlauphaldari áskilur sér rétt að draga úr þeim skyldubúnaði sem hlaupari þarf að bera með sér í ljósi aðstæðna og veðurs á keppnisdegi.