

Salomon Hengil Ultra Trail

Búnaðarlisti / Obligatory Kit - 2022

Skyldubúnaður - 100 miles*

- 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.
- 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 - 100 miles*

- Running bag/pack to carry obligatory equipment throughout the race.
- Mobile/cell phone (organisation's security number saved), keep the phone turned on and make sure the phone is fully charged at the start of the race.
- Personal cup/beaker 15 cl minimum in addition to bottles or flasks.
- Bottles, flasks or „water-bladder“ that holds minimum 1 litre of liquid.
- 1 headlamp/torch in good working order with spare batteries. We recommend that the headlamp/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
- 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 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

Skyldubúnaður - 50 miles*

- 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).J
- 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.
- Vatnsheldar utanyfirbuxur

Obligatory kit - 50 miles*

- Mobile/cell phone (organisation's security number saved), keep the phone turned on and make sure the phone is fully charged at the start of the race.
- Personal cup/beaker 15 cl minimum in addition to bottles or flasks.
- Survival blanket of 1.40m x 2m minimum
- Whistle
- Jacket with hood that will withstand bad weather in the mountains and made with a waterproof and breathable membrane. o It is the runner's responsibility to judge if their jacket is both wind- and waterproof.
- Waterproof trousers

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

* The event organiser reserves the right to reduce or withdraw items from the obligatory kit requirements.