

## Expedition Amundsen

### Dette har jeg i pulken ved start

- ✓ 1 stk skalljakke (Amundsen sports)
- ✓ 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 pulk med drag og trekksele. Husk strikk!
- ✓ 1 stk GPS med Hardangervidda Vest Topo kart innlagt og nye lithium batterier
- ✓ 1 stk kompass
- ✓ 1 stk av hvert av følgende turkart (1:50 000): 029 Haukeliseter, 040 Hårteigen og 041 Hardangervidda i plast
- ✓ 1 stk liggeunderlag til vinterbruk
- ✓ 1 stk vintersovepose (Helsport Kongsfjorden)
- ✓ 1 stk komplett telt til vinterbruk (Helsport Patagonia)
- ✓ 1 stk fjellduk/vindsekk
- ✓ 1 stk kokeapparat til vinterbruk (bensinfyrt)

- ✓ 1 liter brensel til kokeapparat
- ✓ 1 stk kjele med lokk
- ✓ 4 stk frokostrasjoner
- ✓ 4 stk lunsjrasjoner
- ✓ 4 stk middagrasjoner
- ✓ 4 stk termos med varmt vann
- ✓ 1 stk førstehjelpsutstyr med blant annet gaffatape, sportstape og gnagsårplaster
- ✓ 1 stk snøspade
- ✓ 1 stk søkestang snøskred
- ✓ 1 stk reserve skistav
- ✓ 1 stk fyrstikkeske i vanntett forpakning
- ✓ 1 stk multiverktøy
- ✓ 8 stk ekstra lithium-batteri til gps
- ✓ 6 stk porsjoner frysetørket turmat (forsegles av arrangøren ved registrering)
- ✓ 2 liter nødfuel til primus

### Andre ting jeg må ha til start

- ✓ 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
- ✓ 2 par fjellski med stålkant (Åsnes Holmenkollen og Åsnes Gamme)
- ✓ Kortfell og langfell
- ✓ 2 stk Hodelykter med godt lys og batterikapasitet (Silva trail speed elite)
- ✓ smøring
- ✓ 1 par fjellskistaver
- ✓ 1 stk skredsøker
- ✓ GPS-stativ
- ✓ Drikkeblære med sekk og isolasjon av slangen
- ✓ Pustende og vindtette klær til å gå i.
- ✓ Nikkers og gamasjer i pustende vanntett-materiale (Amundsen sports)
- ✓ Cold-avenger kuldemaske
- ✓ Kuldekrem