



### Utstysrveiledning:

Vi anbefaler en sekk som er rundt 50-70 l. Sekken skal ha en maksimal vekt inklusiv utsyr, på 15 kg, i tillegg kommer vannet du vil bære med deg og maten som blir utlevert ved start. Du velger selv hvor mye skift du ønsker å ha med, men pass på vekten! Mobil, klokke og kamera får du ikke ta med deg. Ta kun med deg det som står på listen. Hvert team vil bli gitt en mobil, forseglest og kun for bruk i nødstilfeller.

#### FOR TRANSPORT

- Tursekk (minimum 50-70 l)
- Regntrekk til sekken

#### SOVE

- Sovepose (3 sesong)
- Vanntett pose til sovepose
- Liggeunderlag
- 1 stk telt/tarp per to personer

#### MATLAGING OG MAT

- Asjett(aluminium/plast)
- Kopp
- Kniv, gaffel, skje (tips: spork)
- Vannflaske (drikkevannsystem)
- Skuresvamp
- Lommekniv
- Kjele, 1 liter, for to personer
- Kokeapparat. Gass/sprit brenner

#### SKO

- Joggesko
- Fjellsko
- Vanlige sokker
- Ullsokker

#### KLÆR

- Bukse, utendørs/overlevelse
- Langermet skjorte
- Genser eller fleece/dun jakke
- Ull undertøy
- Fleece skjerf/buff
- Hansker
- Lue, caps
- Regn og vindtett jakke
- Regnbukse
- Gamasjer

#### ANNET

•

Toalett saker - ting som du trenger (medisiner/toalettpapir)

- Lommelykt/hodelykt
- Bibel (Påkrevet!)
- Refleks vest
- Liten flaske solkrem
- Solbriller

#### Lagutstyr

- 10 meter tau per lag
- En liten øks per lag