



# SALOMON TRAIL HENGILL ULTRA

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

## Búnaðarlist fyrir Hengill 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).
- Íþróttateip, hægt að nota sem plástur eða vefja (100 sm x 4-6 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 bómul). eða bolur.
  - Má vera vindheldur jakki. Hann kemur ekki í stað vind-og vatnshelds jakka.
- Hanskar/vettlingar
- Vatnsheldar utanyfirbuxur

Þverskurðarmyndin af brautinni hér að neðan er öll brautin en 100K hlauparar fara tvo hringi.

