



# I Amundsens skispor over Hardangervidda



**I 2011 er det 100 år siden Roald Amundsen nådde sydpolen.**

**Dette skal markerast. I februar 2011 inviterer me til eit *historisk pulk kappløp* " I Amundsens skispor over Hardangervidda."**

Løpet startar på Haukelisæter og endar opp på Feet/Garen i Sysendalen, det er ca 100 km langt. I 1896 ville Amundsen og broren kryssa vidda, som førebuing i si polforskning. Dei nådde aldri heilt fram til Garen, men snudde då dei var redde dei var på veg vidare nordover. Turen kosta dei nær livet. Det dei rekna med skulle ta 3 dagar, brukte dei 8 dagar på, mest utan mat.

30 år seinare skreiv Roald Amundsen: "*Turen på Hardangervidda var fylt av likeså hårde påkjenningar og store farer som nogen av dem det senere har vært min lodd å møte i polaregnene*"

Så dette vil verta eit tøft løp som stiller store krav til deltakarane. For å kunna delta her må du vera godt trent, ha det utstyret som krevst og kunna klara deg sjølv i vinterfjellet over lengre tid. Pulken må vega mellom 40 og 50 kg. (Innhaldliste ved påmelding). Det er eit individuelt løp, utan "support". Det er 3 sjekkpunkt undervegs + ein obligatorisk kvile på 8 timar.

På Garen, der Roald Amundsen har sin karakteristiske profil i fjellet, ventar ein spent velkomstkomite på å ta imot heltane frå Vidda!

Vi bevegar oss innom "villreinens rike" i Hardangervidda Nasjonalpark, og løypa kan verta forandra fra år til år for ikkje å uroa reinen. For 2011 har vi satt eit tak på antall deltakarar, så her er det førstemann til mølla!!

## **Trimklasse og konkurranse**

Påmelding og meir info: [www.xtremeidfjord.no](http://www.xtremeidfjord.no) e-post: [kari@visiteidfjord.no](mailto:kari@visiteidfjord.no)

Spørsmål ang. trening og utstyr: [info@hvitserk-eventyrreiser.no](mailto:info@hvitserk-eventyrreiser.no)

## **Tirsdag 15. februar på Haukelisæter Fjellstue**

Kl 15.00 -18.00 Registrering, sjekking av utstyr for **trimklasse**

Kl 19.00 Pliktig info møte

Kl 20.00 Felles middag

## **Onsdag 16. februar på Haukelisæter Fjellstue**

Kl 10.00 Fellesstart **Trimklasse**

Kl 14.00 - 17. 00 Registrering, sjekking av utstyr for konkurranseklasse

Kl 19.00 Pliktig info møte

Kl 20.00 Felles middag

## **Torsdag 17. februar**

Kl 09.00 Fellesstart **Konkurranseklasse**

## **Fredag 18. til søndag 20. februar på Feet i Sysendalen**

Målgang, premiering, mat, drikke, liv & røre i forbindelse med Vøtrafestivalen ; ein vinterfest i Amundsens ånd.

# Pulkløp "I Amundsens skispor over Hardangervidda"

## Reglar

Oppmøte på Haukelisæter Fjellstue dagen før start.

**Tirsdag 15. februar for trimklassen** - Registrering og sjekk av utstyr kl 14.00 - 18.30

Pliktig info-møte kl 19.00 Middag kl 20.00

**Onsdag 16. februar for konkuranseklasser** - Registrering og sjekk av utstyr, veging av

pulkar kl 14.00 - 18.30 Pliktig info-møte kl 19.00 Middag kl 20.00

Alle pulkar i konkuranseklassen skal vega minimum **40 kilo** og inneholda det som står under **MÅ** i sjekklista + 4 kg forseglad mat + 2 kg/ liter forseglad fuel.

Viss ikkje pulken vert 40 kg med alt nødvendig utstyr, vert det lagt i sandsekker.

Det som **ikkje** er med i desse 40 kg ved start er: 4 frukostrasjonar, 4 lunsjrasjonar, 4 middagrasjonar, 3 l drikke, 4 dagars fuel, eit sett med undertøy, eit mellomlag, skallbekledning, hue, vottar, sokkar, skisko, slalombriller. Evt liten ryggsekk (camelbag)

I trimklasse kan fleire gå i lag og dele på telt og anna lag utstyr, og **Må** gå i lag heile vegen. Alt skal vera med frå sjekklista så pulkane vert rundt 30 -40 kg her og. Kan og gå aleine med same krav til utstyr og erfaring som i konkuranseklasser.

Det er lik vekt for herre- og kvinneklasse i konkurranse.

Løypa kan verta lagt om pga villreinen og reglar for løpet kan vert forandra fram til rett før start.

- **Individuelt løp**

Det vil sei at alle må ha med det utstyret og mat som skal til for å klare seg aleine i vinterfjellet i min. 6 dagar. Og at det er første mann/kvinne til mål som gjeld!

- **Alle må fylle ut eigenerklæringskjema**

Dette **må** alle fylle ut for at arrangøren skal kunne vurdere om alle er i stand til å gjennomføre eit slikt løp. Eit minimumskrav er at deltakarar er i generell god fysisk og psykisk form og har erfaring frå å ligga ute vinterstid i telt. Dei må kunna bruke primusen sin, og orienteringsevnen må vere god.

- **Løpet er "unsupported"**

Det er ikkje lov å motta hjelp frå funksjonærane eller andre. Og det er ikkje mobil dekkning frå Haukeli til du er forbi Viersla. Deltakarane seg i mellom kan hjelpe kvarandre med å få opp telt viss det er veldig sterk vind, eller til navigering, trakke spor, gode råd, og alle er pliktige til å hjelpe kvarandre viss det skulle oppstå ein nødsituasjon.

- **Må innom alle 3 sjekkpunkta**

"Amundsen passet" vert stempla av funksjonærar på kvart sjekkpunkt for at vi skal ha kontroll på løparane, og for at dei går der vi vil dei skal gå. Det er ikkje lov å motta hjelp her.

- **Alt nødvendig utstyr skal vera med til mål**

Alt utstyr som står under **MÅ** på sjekklista skal vera med i pulken heilt til mål.

- **Alt boss skal vera med til mål, og må leversat i mål**

**Xtreme Endurance Eidfjord**

Kari Varberg Øydvin

Tel. +47 90844903

[www.xtremeidfjord.no](http://www.xtremeidfjord.no)

- eit prosjekt under Destinasjon Eidfjord AS, Postboks 74, N-5786 Eidfjord

# Pulkløp ”I Amundsens skispor over Hardangervidda”

## Reglar

Løparane er pliktig å dra med seg søppelet sitt, og vert diska viss det ikkje er med til mål.

- **4 kg mat som er forsegla, skal vera med til mål**  
Dette er nødproviant og skal berre brukast viss ein vert liggjande vêrfast.
- **2 liter fuel som er forsegla, skal vera med til mål**  
Dette er nødfuel og skal berre brukast viss ein vert liggjande vêrfast.
- **Alle 3 sjekkpunkta må vera stempla for å få løpet godkjent**
- **Deltakarane må vera kome i mål innan søndag kl 18.00 for å få løpet godkjent**

### Praktisk informasjon:

**Påmeldingsavgift:** kr 2.500 i trim, kr 3.000 i konkurranse (bindande) blir ikkje refundert etter 1. jan 2011 med mindre arrangementet vert avlyst pga. uforutsett høgare vald. Du er påmeldt når eigenerklæring er utfylt og sendt i retur til oss:

pr. faks (+47) 53673401 / epost [kari@visiteidfjord.no](mailto:kari@visiteidfjord.no) eller pr. post til Destinasjon Eidfjord / Xtreme Endurance Eidfjord, Postboks 74, 5786 Eidfjord. Du vil få tilsendt faktura med kort betalingsfrist.

I påmeldingsavgifta inngår middag på Haukelisæter kveld en før start og middag laurdag kveld på ”Vøtrafestivalen” i Sysendalen (vinterfest) i lavo i Sysendalen.

Premiering: til dei 3 beste menn og kvinner. Diplom til alle

De må sjølv bestilla overnatting på Haukelisæter og i Sysendalen.  
Eller de vel å liggja i eige telt..☺

Overnatting Haukelisæter Fjellstove  
Ved Anders Sten Nesse 35062777

Overnatting i Eidfjord:  
Destinasjon Eidfjord AS [www.visiteidfjord.no](http://www.visiteidfjord.no)

Sponsorar for løpet er Fjellpulken og Åsnes og gjev gode rabatter på pulk og ski for deltakarane:-)

Oppdatert informasjon om løpet finn de på [www.xtremeidfjord.no](http://www.xtremeidfjord.no)

### **Xtreme Endurance Eidfjord**

Kari Varberg Øydvin

Tel. +47 90844903

[www.xtremeidfjord.no](http://www.xtremeidfjord.no)

- eit prosjekt under Destinasjon Eidfjord AS, Postboks 74, N-5786 Eidfjord

# Pulkløp "I Amundsens skispor over Hardangervidda"

## Sjekkliste

Løparane må stille med klær og utstyr som dei har erfaring med og veit fungerer i vinterfjellet. For deltakarane sin eigen sikkerheit vert dette kontrollert ved frammøte.

Dette MÅ du ha med deg	Tilleggsinformasjon	kryss av
2 stk. undertøy, over og under (eit å starte i + eit skift, vanntett pakka)	Ull er bra	
Mellomlag (eit skift, vanntett pakka)	Fleece eller ull. Det du har best erfaring med.	
Skalljakke / ytterjakke	Gore-Tex eller tilsvarende Her er mye å velge mellom. Må tåle MYKJE vind og ha GOD HETTE.	
Skallbukse / ytterbukse	Selebukse dvs. bukse med elastiske bukseselar, er bra. Glidelås i sidene er eit must, gjerne drop-sit som gjør do-besøk enklare. Gore-Tex eller liknande er tingen.	
Dunjakke / varm allversjakke	Dette er eit knallplagg! Kjøppt å ta på seg, når du tek korte eller lengre pausar. Og når du slår leir. Bør ha hette, og gå litt ned over rumpa.	
Overtrekksvottar / vindvottar	Pass på at du har god plass inni, og at dei går godt oppover underarmen. Bør vere mjuke og gi godt grep, sjølv med innervottar.	
Solide skisko	Bør verre inngått	
Tjukke vottar	Ull eller gode solide fleecевottar.	
Tynn innersokk (ikkje bomull)	Korleis du bygger opp sokkar på foten er opp til deg sjølv, men 2 par (tjukk + tynn) er eit godt tips. Ein innersokk bør vere mjuk og god mot foten. Nye sokkar er best.	
Tjukke sokkar	Jo tjukkare jo bedre, med god "spenst" (det vil seie at dei ikkje skal vere gått flate under hælen og tåballane). Nyare sokkar tåler fleire dagar enn gamle.	
Hue	Vindtett.	
Slalombriller	Det beste i snøvær/sterk vind. Gir også god beskyttelse mot kulde. Gult eller raudt glas gir best kontrast.	
Hovudlykt	Diode	
Ski (Fjellski)	Åsnes Amundsen (tidligere Rago) med kortfell, er å anbefale. Men her brukar du den skia du veit fungerer i høgfjellet.	
Stavar	Vanlige fjellstavar som tåler litt. Bør vere kortare når du drar pulk.	
Pulk	Ekspedisjonspulk, fjellpulk, ekspedisjonsbrett, transportpulk	
Trekksele med tauverk/ eller faste drag	Her må du velge det du likar best.. og utifrå terrenget.	
Nødbluss / signalpenn	Min. 3 stk.	
GPS	Denne må du kunne.	
Kartmappe		
Kart blad	Hardangervidda 1:100.000 eller 1:50.000	
Kompass		
Vintertelt	Dette må tåle mykje vind, og vera laga for vinterbruk.	
Fjellduk	Super å krype inn i for ein rast, og som nødbiuvak. Jerven fjellduk vil verta demonstret og kan kjøpast til redusert pris på Skinnarbu. Kan evt leigast.	
Liggeunderlag	2 liggeunderlag, oppblåsbar, celleplast eller skinn. Ein kombinasjon er bra.	
Sovepose	Det bør vera komfortabelt å ligga ute i -20°. Dun / eller syntetisk, vanntett pakka. Ekstrem -30°.	
Drikkeflasker med isolasjonstrekk	2 solide plastflasker. Hugs trekk, da frys dei ikkje fullt så fort. Ein tjukk ullsokk eller biuvak-sokk utanpå trekkja hjelper godt på og held drikken lenger varm. Nalgene flasker med stor åpning (gir mindre søl og damp i teltet når du fyller den opp) er topp.	
Termos	Ein god ståltermos med stor opning.	
Spisekar med lokk	Det beste og billigaste er ein rund plastbolle (0,8-1,0 l) med lokk - polstrast med bobleplast. Bør romme ein stor porsjon, og i tillegg kunne rørast i med skei.	
Spiseskei	Lette i lexan plast som passar i spisekaret.	
Drikkekopp	Thermo kopp m/ hank og lokk.	
Primus m/ primusplate	Denne må du kunne	
Kokekar m/ lokk		
Førstehjelpssaker	Bør inneholde: sportstape, compeed, plaster, smertestillande tablettar, støttebandasje	
Multiverktøy		
Fyrstikker	Vanntett pakka	
Spade		

## Pulkløp "I Amundsens skispor over Hardangervidda"

<b>Dette BØR du ha med deg</b>	<b>Anbefalast</b>	<b>kryss av</b>
Hanskar, tynne	Desse bør du kunne jobbe litt i, så pass på at dei ikkje er for skjøre. Her finst også ekstra tynne vottar i softshell materiale som er bra.	
Fotposar	Til å trekke over skiskoa når du teltar. Tips:Forsvaret sine. Lag såle av sitteunderlag til å ha inni. Deiligt og varmt med gode tova ullester oppi.	
Gamasjar	Solide	
Balaklava (finlandshette)	Kan brukast på mange måtar, som skjerf, øyrevarmar/hue/natthue.	
Solbriller		
Ansiktsmaske	Neopren eller Windstopper er det vanlege. Bør tilpassast så dei sit behageleg.	
Skifeller	Så smale som mulig, ofte klipper ein av bakerste del som vi så bruka som en liten hjelpefell under vanskelege forhold.	
Skismurning	Etter ver og føre.	
Batteri	Hugs ekstra batteri til GPS og hovudlykt	
Kniv		
Tau		
Isøks		
Reparasjonsutstyr	Til for eks. telt, pulk, klær m.m.	
Toalettsaker	F.eks toalettppapir	
Karbinkrokar		