

Sprzęt obowiązkowy

+ PLECAK LUB NERKA BIEGOWA
MIESZCZĄCA WYPOSAŻENIE

+ MIN. 1 LITR PŁYNÓW
NA STARCIE
– W PLECAKU, BUKŁAKU,
BIDONIE/BIDONACH

+ FOLIA NRC O WYMIARACH
MIN. 140 X 200 CM

+ NAŁADOWANY TELEFON
KOMÓRKOWY Z WŁĄCZONYM
ROAMINGIEM ORAZ
ZAINSTALOWANYMI
APLIKACJAMI RATUNEK
I GOOGLE MAPS (LUB INNA
APLIKACJA Z MAPAMI
NP. MAPY.CZ)

+ KURTKA WIATROODPORNĄ
Z DŁUGIM RĘKAWEM (KAPTUR
NIEOBOWIĄZKOWY)

+ GOTÓWKA
MIN. 10 EURO I 20 ZŁ

+ GWIZDEK

+ BANDAŻ ELASTYCZNY
I JAŁOWY OPATRUNEK

+ NUMER STARTOWY
OD ORGANIZATORA
(PRZYPIĘTY Z PRZODU CIAŁA
W WIDOCZNYM MIEJSCU)

+ KUBEK LUB FLASK

+ DOWÓD OSOBISTY / ID