

Sprzęt obowiązkowy

+ PLECAK LUB NERKA BIEGOWA
MIESZCZĄCA CAŁE
WYPOSAŻENIE

+ MIN. 1 LITR PŁYNÓW
NA STARCIE – W PLECAKU,
BUKŁAKU, BIDONIE/
BIDONACH – ZALECA SIĘ
UZUPEŁNIENIE PŁYNÓW
NA KAŻDYM PUNKCIE
ODŻYWCZYM W ILOŚCI
NIE MNIEJSZEJ NIŻ 2 LITRY

+ 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. 30 ZŁ

+ GWIZDEK

+ BANDAŻ ELASTYCZNY
I JAŁOWY OPATRUNEK

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

+ KUBEK LUB FLASK

+ WAŻNY DOWÓD OSOBISTY
LUB PASZPORT (Z UWAGI
NA ZNAJDOWANIE SIĘ
W STREFIE PRZYGRANICZNEJ
LUB KONIECZNOŚĆ
PRZEKROCZENIA GRANICY)

+ POTWIERDZENIE OPŁACENIA
POLISY UBEZPIECZENIOWEJ
NNW W ZAKRESIE SPORTÓW
EKSTREMALNYCH,
OBEJMUJĄCEJ TAKŻE AKCJĘ
RATOWNICZĄ NA TERENIE
SŁOWACJI NA DZIEŃ 17
SIERPNIĄ 2024 R.

+ DWA BATONY LUB ŻELE
ENERGETYCZNE

+ LATARKA LUB CZOŁÓWKA,
Z BATERIAMI

+ CZAPKA LUB CHUSTA
NA GŁOWĘ

+ RĘKAWICZKI

+ OKULARY
PRZECIWSŁONECZNE