

# Sprzęt obowiązkowy

+ PLECAK LUB NERKA BIEGOWA  
MIESZCZĄCA WYPOSAŻENIE

+ MIN. 0.5 LITRA 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

+ GWIZDEK

+ BANDAŻ ELASTYCZNY  
I JAŁOWY OPATRUNEK

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

+ KUBEK LUB FLASK

+ DOWÓD OSOBISTY / ID