

# Povinná výbava

+ BATOH NEBO BEDERNÍ TAŠKA, KTERÁ POJME VEŠKERÉ VYBAVENÍ

+ ZÁSoba TEKUTIN VODA / IZOTONIKUM MINIMÁLNĚ 1 LITR.

+ FÓLIE NRC MIN. 2 X 1,4 M

+ CHYTRÝ TELEFON S ZAPNUTÝM ROAMINGEM, S APLIKACÍ MAPY A S.O.S.

+ PRUŽNÁ BUNDA S KAPUCÍ PROTI DEŠTI.

+ HOTOVOST: 50 ZŁ A 10 EUR.

+ ELASTICKÝ OBVAZ MINIMÁLNĚ 100 X 6 CM

+ PÍŠTALKA

+ STARTOVNÍ ČÍSLO OD POŘADATELE, PŘIPNUTÉ NA VIDITELNÉM MÍSTĚ.

+ ŠÁLEK NEBO TERMOSKA

+ OBČANSKÝ PRŮKAZ NEBO PAS

+ POŽADOVANÉ POJIŠTĚNÍ OSOBNÍCH ÚRAZŮ (NNW)

# Doporučené vybavení

+ HODINKY S NAHRÁNÝM STOPEM GPX.

+ SLUNEČNÍ BRÝLE

+ ČEPICE NEBO ŠÁLA S OCHRANOU PROTI UV ZÁŘENÍ.

+ NÁHRADNÍ JÍDLO (ŽELÉ, ENERGETICKÉ TYČINKY) MINIMÁLNĚ 600 KCAL.