

Sprzęt obowiązkowy

+ PLECAK LUB NERKA
MIESZCZĄCE CAŁE
WYPOSAŻENIE

+ ZAPAS PŁYNÓW WODA /
IZOTONIK MIN. 0,5L

+ FOLIA NRC MIN. 2 X 1.4 M

+ SMARTFON Z WŁĄCZONYM
ROAMINGIEM, Z APLIKACJĄ
MAPY ORAZ RATUNEK

+ KURTKA PRZECIWDESZCZOWA
Z KAPTUREM

+ GOTÓWKA 50 ZŁ I 10 EURO

+ BANDAŻ ELASTYCZNY
MIN. 100 X 6 CM

+ GWIZDEK

+ NUMER STARTOWY
OD ORGANIZATORA,
PRZYPIĘTY W WIDOCZNYM
MIEJSCU

+ KUBEK LUB FLASK

+ DOWÓD OSOBISTY
LUB PASZPORT

+ WYMAGANA POLISA NNW

Sprzęt zalecany

+ ZEGAREK Z WGRANYM
TRACKIEM GPX

+ OKULARY
PRZECIWSŁONECZNE

+ CZAPKA LUB CHUSTA
Z OCHRONĄ UV

+ ZAPAS JEDZENIA (ŻELE,
BATONY ENERGETYCZNE)
MIN. 600 KCAL