

# Sprzęt obowiązkowy

+ PLECAK LUB NERKA  
MIESZCZĄCE CAŁE  
WYPOSAŻENIE

+ ZAPAS PŁYNÓW WODA /  
IZOTONIK 0,25L

+ FOLIA NRC  
MIN. 2 X 1.4 M

+ SMARTFON Z WŁĄCZONYM  
ROAMINGIEM, Z APLIKACJĄ  
MAPY ORAZ RATUNEK

+ KURTKA PRZECIWWIATROWA

+ 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. 200 KCAL