

# Povinná výbava

+ BATOH NEBO BEDERNÍ  
TAŠKA, KTERÁ POJME  
VEŠKERÉ VYBAVENÍ

+ ZÁSoba TEKUTIN VODA /  
IZOTONIKUM  
MINIMÁLNĚ 0,25 LITR.

+ FÓLIE NRC MIN. 2 X 1,4 M

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

+ VĚTROVKA

+ 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 200 KCAL.