

## Список необходимого снаряжения

1. Рюкзак, вмещающий обязательное снаряжение, еду и воду
2. Еда (батончики и гели энергетической ценностью не менее 800 Ккал)
3. Водозащитная куртка с капюшоном и проклеенными швами
4. Водозащитные брюки с проклеенными швами
5. Защитные и согревающие функциональные перчатки
6. Водозащищенный налобный фонарь (основной и резервный) с запасными элементами питания.
7. Спасательное термоизолирующее плёнка-одеяло (минимальный размер 140×200 см.)
8. Аптечка: эластичная (лучше самоклеящаяся) лента (минимальный размер 100 см х 3 см), обеззараживающее средство, стерильный бинт (минимум 100 см х 3 см)
9. GPS-навигатор или часы с функцией движения по треку или смартфон с загруженным треком и приложением для навигации.
10. Мобильный телефон
11. Флисовая куртка с длинным рукавом (минимальный вес – 200 гр.)
12. Футболка с длинным рукавом, полностью закрывающая плечи и руки
13. Штаны или длинные лосины для бега
14. Теплая шапка
15. Головной убор от солнца – кепка, шапка или бандана
16. Солнечные очки
17. Защитное средство от солнца со степенью защиты (SPF) 30 или более
18. Свисток
19. Емкость для жидкости объемом не менее 1 л с запасом воды или напитка
20. Многоцветная кружка

### *Желательно также иметь:*

- Треккинговые палки
- Фильтр для воды
- Радиостанцию LPD диапазона или двух диапазонную, частота соревнований 433.100, запасная 145.550.
- Для размещения в стартовом лагере необходим спальник с температурой комфорта не выше 0°C.