

Список снаряжения на участника

Обязательное снаряжение на участника	Race	Marathon & Ultra	Trail	Sprint	Elbrus8
 Рюкзак, вмещающий обязательное снаряжение, еду и воду	✓	✓	✓	✓	
 Еда на один день соревнования	✓	✓	✓	✓	
 Водозащитная куртка с капюшоном и проклеенными швами	✓	✓	✓		
 Ветрозащитная куртка				✓	✓
 Водозащитные брюки с проклеенными швами	✓	✓			
 Ветрозащитные брюки			✓	✓	
 Теплая шапка	✓				
 Защитные и согревающие функциональные перчатки	✓	✓	✓		
 Водозащищенный налобный фонарь и запасные элементы питания для его непрерывной работы не менее 18 часов	✓	✓			
 Водозащищенный работающий налобный фонарь			✓		
 Резервный водозащищенный налобный фонарь, к которому подходят вышеупомянутые элементы питания (один на команду или соло-участника)	✓				
 Спасательное термоизолирующее плёнка-одеяло (минимальный размер 140x200 см.)	✓	✓	✓	✓	✓
 Аптечка : Эластичный бинт (минимальный размер 100 см x 3 см), обеззараживающее средство, стерильный бинт (минимум 100 см x 3 см)	✓	✓	✓		
 GPS-навигатор или часы с функцией движения по треку и запасные элементы питания для непрерывной работы не менее 41 часа.	✓				
 Мобильный телефон				✓	
 Защитное средство от солнца со степенью защиты (SPF) 30 или более	✓	✓	✓	✓	
 Флисовая куртка с длинным рукавом (минимальный вес - 200 гр.)	✓				
 Беговая футболка, майка	✓				

	Беговая синтетическая футболка с длинным рукавом или футболка+рукава, полностью закрывающие плечи и руки	✓	✓	✓	✓	
	Штаны или длинные лосины для бега или тайсы ¾ + гетры, полностью закрывающие ноги	✓	✓	✓		
	Головной убор - кепка, шапка или бандана	✓	✓	✓	✓	
	Свисток	✓	✓	✓	✓	
	Наличные для оплаты транспортировки на финиш, в случае схода с дистанции (в рублях, на участника или команду)	15 000 Р	4000 Р	4000 Р	1000 Р	1000 Р
	Запас воды или напитка, минимум 0,5 л. Ближайший источник воды - 6 км от старта	✓	✓	✓	✓	
	Треккинговые палки	✓				
	Кружка, фляга или бутылка	✓	✓	✓		
	Солнечные очки	✓				

Рекомендуемое снаряжение

	Race	Marathon & Ultra	Trail	Sprint	Elbrus8
	Водозащитная куртка с капюшоном и проклеенными швами			✓	✓
	Ветрозащитные брюки			✓	✓
	Флисовая куртка с длинным рукавом	✓	✓		
	Треккинговые палки	✓	✓	✓	✓
	Солнечные очки	✓	✓	✓	✓
	Очиститель воды (фильтр)	✓	✓		
	Запас воды или другого напитка, минимум 0,5 л. Воды на дистанции нет			✓	✓
	Защитное средство от солнца со степенью защиты (SPF) 30 или более			✓	✓
	Часы с функцией движения по треку		✓	✓	
	Аптечка : Эластичный бинт (минимальный размер 100 см x 3 см), обеззараживающее средство, стерильный бинт (минимум 100 см x 3 см), пластырь (Compeed), обезболивающее, противодиарейное, вазелин (жирный крем)	✓	✓	✓	✓