

Список снаряжения на участника

Обязательное снаряжение на участника		Race & EWR 170	Ultra	Marathon & 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)	✓	✓	✓	✓	✓