

Obiect	Bifat
TRANSPORT echipament	
Rucsac mic tip CamelBak, cu husa impermeabila	
Hidrapack (2l)	
Rucsac mediu (1 / echipa pentru lasat la Vf.Omu)	

ECHIPAMENT DE ALERGARE - vreme buna	
tricot de alergare	
bluza termo cu maneci scurte	
buff (2 buc.)	
suport pentru numar (elastic)	
pantofi de alergare montana (2 perechi - una ramane la Start)	
chilot tehnic	
genunchiere / knee straps	
ciorapi (3 perechi)	
jambiere de compresie	
parazapezi (gaiters) scurte	
pantaloni de alergare	
strugurel de buze	
crema protectie solara, factor 50+	
borseta & bidon	
ochelari de soare	
sapca adventure (cu protectie pentru gat si urechi)	
bete trekking	

ECHIPAMENT DE ALERGARE - vreme rea	
bluza termo cu maneci lungi	
bluza polar cu maneca lunga	
foita de ploaie, cu gluga	
suprapantaloni de ploaie	
geaca windstopper	
manusi subtiri winstopper	

ECHIPAMENT DE ALERGARE - nocturn	
caciula	
lanterna manuala (1 / echipa)	
lanterna frontala	
set baterii de rezerva	

NUTRITIE	
3 portii mancare / pers. (ambalate in lipii)	
Fructe deshidratate si alune, migdale	
Batoane High Energy Isostar (6 / pers.)	
Geluri energizante Isostar (6 / pers) si miere+suc lamaie	
Energy Shot (Isostar) (3 / pers.)	
Electroliti Isostar (efervescent)	
Jeleuri carbs (10 / pers.)	
Sportenine (2 tablete / pers.)	
Coenzima Q10 (2 gelule / pers.)	
Omega 3 (2 gelule / pers.)	
H500 (3 caps. / pers.)	
Microhydrina (3 caps. / pers.)	

MEDICALE & IGIENA & CONFORT	
trusa prim ajutor (1 / echipa)	
servetele umede	
leucoplast rola	
diclofenac / ice power cold	
ice power hot (pentru incalzire musculara)	
gel dezinfectant - sticla mica	
picaturi de ochi	
plasturi (normali & anti-bataturi)	
(optional) Mueller Eurotape (leucoplast din oxid de zinc)	

SUPRAVIETUIRE	
folie supravetuire	
tel mobil incarcat la maxim	
spray paralizant impotriva animalelor	
banda reflectorizanta (de pus pe rucsace)	
fluier	
briceag multifunctional	
bricheta / amnar	
(optional) GPS (tracker sau la telefon)	

ALTELE	
Plan traseu / harta	
Pungi pentru gunoi	
Pungi pentru haine ude	
Bani	
Carte de identitate	
Ceas	
Aparat foto (1 / echipa)	
Print descriere acces cu masina in zona de Start	
Haine de schimb, slapi & adidasi (pentru final cursa)	
Lada frigorifica	
Sac de dormit	
Cort	
Saltea Izopren	
Periuta de dinti, pasta de dinti, ata dentara etc.	
Sapun lichid	
Prosop tehnic	