

# Беговой кэмп в Приэльбрусье. **Снаряжение**

Тайтсы беговые длинные, 2 пары

- Шорты
- Термобелье с длинным рукавом
- Футболки беговые + нарукавники
- Футболки с длинным рукавом
- Ветровка тонкая лёгкая
- Мембранная куртка
- мембранные штаны
- Флисовая кофта
- Тонкая пуховка
- Носки беговые несколько пар
- Перчатки тонкие
- Бафф, кепка
- флисовая шапка
- Кроссовки с рельефом подошвы и защитой мыска
- Солнцезащитные очки
- Крем от солнца со степенью защиты (SPF) 30
- Аптечка : Эластичный бинт (минимальный размер 100 см х 3 см), обеззараживающее средство, стерильный бинт (минимум 100 см х 3 см)
- Треккинговые палки
- Жилет/рюкзак беговой с бутылками/гидратором не менее 1 литра
- Спасодеяло
- Фонарь
- Power Bank
- Энергетические батончики и гели
- Купальник/плавки и полотенце
- кроксы, сланцы или тапочки