

# GOLD BORDER RACE

## GBR 23 км

### ЗАДЪЛЖИТЕЛНО ОБОРУДВАНЕ И ЕКИПИРОВКА

- Мобилен телефон със заредена батерия. Мобилните оператори в България предлагат покритие по стандартите GSM 900/1800 и UMTS 2100 MHz. Моля отбележете, че предвид спецификата на трасето това покритие не може да бъде гарантирано по цялото му протежение!
- Съд (чаша) за течности с вместимост поне 150 ml;
- Съд с минимум един литър вода или подобна течност на старта и при напускането на всеки от подкрепителните пунктове;
- Храна с енергийна равностойност на поне 1000 ккал;
- Връхна дреха с водонепропускливост поне 5 000 mm воден стълб;
- Шапка
- Алуминиево фолио (survival blanket) с размери поне 130 x 200 cm
- Свирка за сигнализиране при произшествие
- Звънче за защита от диви животни
- Бинт
- Състезателен номер, предоставен от организаторите, който следва да е фиксиран на гърдите, корема или предната част на бедрата и да е видим през цялото време на състезанието. Изключения се допускат само при крайно лоши метеорологични условия, когато номерът може да бъде покрит от връхна дреха. В такъв случай състезателите са длъжни да го показват винаги при поискване от официалните лица;
- Карта и информационна таблица на трасето - предоставени от организаторите.

### ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ОБОРУДВАНЕ И ЕКИПИРОВКА

- Компас
- Подробна карта на местността
- GPS уред с карта на местността
- Допълнително заредена батерия за телефон или power bank
- Туристически щеки
- Слънцезащитен крем
- Вазелин/крем против протриване
- Дребни пари в брой
- Ръкавици