

## Снаряжение Manul trail и Manul Ultra:

- Беговые кроссовки с рельефным протектором;
- Ветро- влагозащитная куртка с капюшоном;
- Футболка с длинным рукавом либо футболка с коротким рукавом и рукава (обязательная экипировка должна давать возможность закрыть все участки кожи, кроме кистей и лица);
- Длинные тайтсы либо тайтсы  $\frac{3}{4}$  и гетры (обязательная экипировка должна давать возможность закрыть все участки кожи, кроме кистей и лица);
- Головной убор (шапка или бафф). В данном случае кепка не является головным убором;
- Перчатки (с длинными пальцами);
- Свисток о о Компас;
- Любое устройство, позволяющее определить свои координаты (GPSприбор, смартфон с навигационной программой и т.п.) с загруженным треком дистанции. Участник должен уметь определять свои координаты при помощи этого оборудования;
- Стартовый номер — выдается организаторами;
- 3 Кружка для использования на пунктах питания. На пунктах питания НЕ БУДЕТ (!) одноразовой посуды!;
- Спасательное термоизолирующее одеяло, мин. размер 200\*140см;
- Эластичный бинт/спортивный тейп (2 м);
- Пластырь в рулоне (3 см × 2 м);
- Бинт (10 см × 3 м);
- Местное гемостатическое средство;
- Водонепроницаемый налобный фонарь с комплектом батареек/аккумуляторов, обеспечивающих работу в течение 12 часов. (Мобильный телефон с фонариком не является заменой водонепроницаемого налобного фонаря!)
- Емкости с водой, суммарный объем 0,5 литров;
- Солнцезащитные очки;
- Треккинговые палки;
- Вазелин или другой крем от натирания;
- Пластырь «вторая кожа» (second skin) или любой другой пластырь от мозолей;
- Достаточный запас питания на дистанцию.

Всем участникам стартовые номера необходимо разместить на поясе спереди, запрещается закрывать номер одеждой.

Кроме того, на дистанциях Manul trail и Manul Ultra обязательно иметь с собой паспорт (герметично упакованный), т.к. соревнования проходят в приграничном районе.

Обязательное снаряжение будет проверяться организаторами при выдаче стартового пакета, а также при прохождении участников в стартовую зону. При отсутствии любого элемента обязательного снаряжения участник в стартовую зону запускаться не будет!