

Чек-лист Экипировки

для трейлраннинга летом



Одежда и Обувь

- Легкая компактная куртка с мембраной или влагостойким покрытием
- Лёгкая жилетка с небольшим утеплением и ветрозащитой спереди
- Лосины/капри/шорты
- Футболка с длинным рукавом
- Футболка с коротким рукавом, майка или топ
- Короткие беговые гамашы
- Функциональные носки
- Тонкий бафф
- Кепка
- Кроссовки с агрессивным протектором для трейлраннинга



Снаряжение личное

- Беговой рюкзак или жилет
- Специальные палки для бега
- Легкая поясная сумка
- Солнцезащитные беговые очки
- Спортивное питание
- Вода с изотоником
- Питьевая система, мягкая фляга
- Фонарик
- Часы



Важные "мелочи"

- Гермомешок небольшого размера
- Солнцезащитный крем
- Гигиеническая помада
- Личная аптечка
- Влажные салфетки
- Полотенце