

ЧЕКЛИСТ НА ЗИМНОТО ПЛАНИНСКО БЯГАНЕ



Adventure Shop

За ваше улеснение събрахме в един списък най-важните неща, от които бихте имали нужда по време на планинско бягане. Списъкът може да включва повече неща, от колкото се нуждаете или пък да пропуска нещо важно за вас, но се опитахме да ви дадем насоки, така че да не пропуснете нещо.

Ако смятате, че списъкът може да бъде допълнен и липсва важна част от екипировката, моля пишете ни на opinion@adventure-shop.bg

ТОПЛИ ДРЕКИ

- | | | |
|---|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ДИШАЩА БЛУЗА С ДЪЛЪГ РЪКАВ | <input type="checkbox"/> ЯКЕ МЕМБРАНА | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> ДЪЛЪГ ИЗОЛИРАН КЛИН | <input type="checkbox"/> ТОПЛА ШАПКА / БЪФ / ЛЕНТА | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> ИЗОЛАЦИЯ: СОФТШЕЛ, ПОЛАР | <input type="checkbox"/> РЪКАВИЦИ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> ПАНТАЛОН МЕМБРАНА | <input type="checkbox"/> ДИШАЩО БЕЛЪО | <input type="checkbox"/> _____ |

ОБУВКИ

- | | | |
|--|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> МАРАТОНКИ ЗА ПЛАНИНСКО БЯГАНЕ | <input type="checkbox"/> ГЕТИ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> ИЗОЛИРАЩ ЧОРАП | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

АКСЕСОАРИ

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> РАНИЦА / КОЛАН / ЖИЛЕТКА | <input type="checkbox"/> СЛЪНЧЕВИ ОЧИЛА | <input type="checkbox"/> EMERGENCY INFO CARD |
| <input type="checkbox"/> ЩЕКИ | <input type="checkbox"/> СЛЪНЦЕЗАЩИТЕН ФАКТОР | <input type="checkbox"/> МАГНЕЗИЕВА ЗАПАЛКА |
| <input type="checkbox"/> ЧЕЛНИК | <input type="checkbox"/> БАЛСАМ ЗА УСТНИ | <input type="checkbox"/> СВИРКА |
| <input type="checkbox"/> АПТЕЧКА | <input type="checkbox"/> РЕПЕЛЕНТ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> ДОПЪЛНИТЕЛНИ БАТЕРИИ | <input type="checkbox"/> ДОКУМЕНТИ ЗА САМОЛИЧНОСТ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> НОЖЧЕ | <input type="checkbox"/> ДРЕБНИ ПАРИ | <input type="checkbox"/> _____ |

ЕЛЕКТРОНИКА / НАВИГАЦИЯ

- | | | |
|---|---------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> МОБИЛЕН ТЕЛЕФОН | <input type="checkbox"/> GPS | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> МУЛТИФУНКЦИОНАЛЕН ЧАСОВНИК | <input type="checkbox"/> КОМПАС | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> HRM (пулсомер) | <input type="checkbox"/> КАРТА | <input type="checkbox"/> _____ |

ХРАНА / НАПИТКИ

- | | | |
|--|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ВОДОСЪДЪРЖАТЕЛ | <input type="checkbox"/> ЕНЕРГИЙНИ ГЕЛОВЕ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> ЕНЕРГИЙНИ НАПИТКИ | <input type="checkbox"/> ЕНЕРГИЙНИ БАРЧЕТА | <input type="checkbox"/> _____ |

**УСПЕХ И ПРИЯТНО БЯГАНЕ!
ADVENTURE SHOP TEAM**