

# 越野跑新手清单

□ 整理 | 应琛 制图 | 刘绮黎

越野跑虽然充满挑战,但只要做好充分的准备和选择合适的装备,就能够尽情享受大自然的美丽和自由奔跑的乐趣。赶紧收下这份新手清单,一起来享受这场野趣横生的盛宴吧!

## 基础装备



### 越野跑鞋

在越野跑中,合适的跑鞋是不可或缺的。由于需要应对土路、碎石路、台阶等多种复杂路况,一双轻盈、舒适且透气的越野跑鞋能够为跑者提供必要的保护。



### 水袋

能够便捷地补充水分,让跑者随时保持最佳状态。通常可以配两个500ml的,一个装运动饮料,一个装白水用于补给。



### 越野背包

越野背包是必不可少的装备之一,选择自重轻、功能多的背包尤为重要。可以根据不同的距离,选择合适容量的背包。



### 防水外套 / 冲锋衣

遇到突变天气时,一件防水透气性能良好的冲锋衣显得尤为重要。防水指数10000+、全压胶连帽款是基本要求。



### 救生哨

大多数越野背包都会配备一个救生哨,用于在紧急情况下发出求救信号。



### 全指手套

山野中有许多荆棘和灌木,摔倒时用手支撑是人的本能反应。手套是必不可少的,它们能保护你的双手。

## 强制装备

根据赛事主办方的要求,准备必要的强制装备。这些装备不仅是赛事规程的一部分,更是保障安全的基本配置。比如——

### 急救包

内应包含创可贴、绷带等基本医疗用品。



### 电量充足的手机和充电宝

需要提前输入轨迹防止迷路,另外可以用来拍照分享。



### 保温毯

用于避免因环境变化导致身体失温。



### 头灯

对于夜跑和早晚光线不足时相当重要。

