




























# LISTA DE MATERIAL OBLIGATORIO

	VDA	CDH	PDA	EXP	SKY
 <b>Zapato cerrado</b> adecuado para el trail running	✓	✓	✓	✓	✓
 <b>Mochila</b> o similar destinada a transportar el material obligatorio durante la carrera. A la mochila se le tendrá que añadir obligatoriamente en su parte externa el chip de cronometraje entregado junto con el dorsal.	✓	✓	✓	✓	✓
 <b>Smartphone con Aplicación Livetrail instalada</b> y parametrizada que permita su uso en España y Francia. El corredor debe estar disponible y atender al teléfono en cualquier momento antes, durante y después de la carrera : Mantenga su teléfono encendido, el modo avión está prohibido y puede ser penalizado. Se recomienda una batería externa.	✓	✓	✓	✓	✓
 <b>Vaso personal de 15cl mínimo</b> (bidones o recipientes con tapón no aceptados)	✓	✓	✓	✓	✓
 <b>Reserva de agua</b> de 1,5L mínimo	✓	✓	✓ 1 LITRO	✓ 1 LITRO	✓ 1 LITRO
 <b>2 frontales</b> en buen estado de funcionamiento con baterías o pilas de recambio para cada lámpara. Recomendación: 200 lúmenes o más para la lámpara principal	✓	✓	✓ 1 FRONTAL		
 <b>Saco de supervivencia / vivac térmico</b>	✓	✓			
 <b>Manta de supervivencia</b> de 1,40m x 2m mínimo			✓	✓	✓
 <b>Silbato</b>	✓	✓	✓	✓	✓
 <b>Reserva alimentaria.</b> Recomendación: 800kcal (2geles + 2 barritas energéticas de 65g cada una)	✓	✓	✓		
 <b>Chaqueta con capucha</b> que permita soportar el mal tiempo en montaña y fabricada con una membrana impermeable* y transpirable** (Outdry por ejemplo). *mínimo aconsejado 10.000 Schmerber **RET aconsejado inferior a 13  - la chaqueta debe imperativamente disponer de una capucha integrada o adherida con un sistema previsto de origen por el fabricante. - les costuras deben ser termoselladas. - la chaqueta no debe tener partes compuestas por un tejido no impermeable, sólo las ventilaciones previstas por el fabricante (bajo los brazos, en la espalda) y desde el momento en que no alteran de manera evidente la impermeabilidad, son aceptadas. Es responsabilidad del corredor juzgar, según estos criterios, si su chaqueta se adapta al reglamento y por tanto al mal tiempo en montaña, pero en un control, el juicio del responsable del control o del comisario prevalecerá.	✓	✓	✓	✓	✓
 <b>Pantalón o malla de carrera de piernas largas</b> o combinación de una malla y calcetines que cubran totalmente la pierna.	✓	✓	✓		
 <b>Gorra o bandana</b>	✓	✓	✓		
 <b>Segunda capa térmica adicional:</b> una prenda de segunda capa térmica de manga larga (algodón excluido) de un peso de 180g mínimo (hombre, talla M) O la combinación de una prenda interior térmica de manga larga (primera o segunda capa, algodón excluido) de un peso de 110g mínimo (hombre, talla M) y de un cortaviento* con una protección deperlante resistente (protección DWR)  *el cortaviento no sustituye a la chaqueta impermeable con capucha, y viceversa	✓	✓	✓		
 <b>Guantes</b> calientes e impermeables	✓	✓	✓		
 <b>Cubre-pantalón</b> impermeable	✓	✓	✓		
 <b>Prendas térmicas de recambio</b> indispensables en caso de frío o lluvia o en caso de lesión	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO
 <b>Banda elástica adhesiva</b> que permita hacer un vendaje o un strapping (mín. 100 cm x 6 cm)	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO		
 <b>Platos y utensilios para comer</b>	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO		
 <b>Bastones</b>	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO
 <b>Vaselina o crema anti-rozaduras</b>	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO
 <b>Reloj GPS</b> con el recorrido de la carrera cargado	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO
 <b>Cuchillo o tijeras</b> con los que cortar la cinta adhesiva elástica	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO		
 <b>Neceser de costura</b>	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO		
 <b>Pastillas potabilizadoras o Soft flask con filtro</b>	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO		
 <b>Crema de sol</b>	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO		
 <b>Gafas de sol</b>	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO		