

LISTA DE MATERIAL OBLIGATORIO

	▲ 110K	▲ 73K	▲ 47K RELAY	▲ 47K	▲ 24K	▲ VNC
 Zapato cerrado adecuado para el trail running	✔	✔	✔	✔	✔	✔
 Mochila 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.	✔	✔	✔	✔	✔	✔
 Smartphone con Aplicación Livetrail instalada 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.	✔	✔	✔	✔	✔	✔
 Vaso personal de 15cl mínimo (bidones o recipientes con tapón no aceptados)	✔	✔	✔	✔	✔	✔
 Reserva de agua de 1,5L mínimo	✔	✔	✔ 1 LITRO	✔ 1 LITRO	✔ 1 LITRO	✔ 0,5 LITRO
 2 frontales 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				✔ 1 FRONTAL
 Saco de supervivencia / vivac térmico						
 Manta de supervivencia de 1,40m x 2m mínimo	✔	✔	✔	✔	✔	✔
 Silbato	✔	✔	✔	✔	✔	✔
 Reserva alimentaria. Recomendación: 800kcal (2geles + 2 barritas energéticas de 65g cada una)	✔	✔	✔	✔	✔	
 Chaqueta con capucha 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.	✔	✔	✔	✔	✔	✔
 Pantalón o malla de carrera de piernas largas o combinación de una malla y calcetines que cubran totalmente la pierna.						
 Gorra o bandana	✔	✔	✔	✔	✔	
 Segunda capa térmica adicional: 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						
 Guantes calientes e impermeables	✔	✔				
 Cubre-pantalón impermeable						
 Prendas térmicas de recambio indispensables en caso de frío o lluvia o en caso de lesión	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO
 Banda elástica adhesiva que permita hacer un vendaje o un strapping (mín. 100 cm x 6 cm)	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	
 Platos y utensilios para comer	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	
 Bastones	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO
 Vaselina o crema anti-rozaduras	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	
 Reloj GPS con el recorrido de la carrera cargado	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO
 Cuchillo o tijeras con los que cortar la cinta adhesiva elástica	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	
 Necesar de costura	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	
 Pastillas potabilizadoras o Soft flask con filtro	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	
 Crema de sol	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	
 Gafas de sol	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	