

## Material obligatorio

### EQUIPO

Por razones orientadas a garantizar la seguridad y el buen desarrollo de cada prueba, todo participante debe tener a su disposición la lista completa del material obligatorio detallada más abajo. Y llevar todo el material, en uso o no, con él durante toda la carrera.

Durante la carrera se llevarán a cabo controles sistemáticos y/o aleatorias. Se aplicará una penalización, o incluso la descalificación, a aquellos corredores que no lleven todo el material obligatorio (ver PENALIZACIONES).

Es importante tener en cuenta que el material impuesto por la organización es un mínimo vital que todo corredor debe adaptar en función de sus propias capacidades. En particular, es mejor no elegir las prendas más ligeras posibles a fin de ahorrar algunos gramos, sino decantarse por prendas que permitan realmente una buena protección en montaña contra el frío, el viento y la nieve y, por ende, proporcionen mayor seguridad y mejores prestaciones.

Es importante empaquetar todo este material de forma que se preserve de la lluvia/nieve y no esté mojado en el momento de tenerse que utilizar (por ejemplo, utilizando bolsas de plástico impermeables).

Todas las prendas deben ser de la talla del participante y sin modificaciones tras su salida de fábrica.

Este material debe guardarse en una mochila (o similar) que no podrá ser cambiada durante el recorrido.

Con el fin de reducir los residuos plásticos, no se distribuirán vajillas desechables (cubiertos, vasos, bols) en ningún avituallamiento. Te invitamos a traer tus propios utensilios (BYOU) si deseas comer comida caliente en un punto de avituallamiento.

Todo participante que decida llevar bastones deberá transportarlos durante toda la carrera. Está prohibido salir sin bastones y obtener y usar unos durante la carrera. No se admitirán bastones en la bolsa de vida.

### Material obligatorio mínimo:

#### TRAIL 80K

- Mochila para llevar el material obligatorio durante toda la carrera.
- Smartphone: el corredor debe estar localizable en todo momento antes, durante y después de la carrera:
  - con roaming internacional que funcione en los países donde se celebre la prueba.

- Cada corredor debe guardar los números de teléfono de seguridad de la organización, no bloquear su número y no olvidar empezar la carrera con la batería completamente cargada.
- Mantener el teléfono encendido en todo momento, el modo avión está prohibido y podría resultar en una penalización.
- Aplicación LiveRun instalada y activada.
- Una batería externa es muy recomendable
- Vaso personal plegable de 15 cl/5oz mínimo (no se aceptan botellas o frascos con tapa).
- Reserva mínima de agua de 1 litro
- Linterna frontal operativa con pilas/baterías de repuesto (recomendación de 200 lúmenes o más)
- Manta de supervivencia de 1,40 m x 2 m como mínimo o saco de supervivencia
- Silbato
- Reserva alimentaria. Recomendación: 800kcal (2geles + 2 barritas energéticas de 65g cada uno)
- Protección térmica para la cabeza que cubra la cabeza y las orejas (tubular autorizado)
- Pantalones de pierna larga o mallas de carrera O una combinación de mallas y calcetines para cubrir completamente las piernas
- Segunda capa cálida adicional: una camiseta de segunda capa cálida con mangas largas (excluido el algodón) con un peso mínimo de 180 g O la combinación de una prenda interior cálida de manga larga (primera o segunda capa, excluido el algodón) con un peso mínimo de 110 g y una chaqueta cortaviento\* impermeable y duradera.
- Guantes térmicos de dedos completos
- Botiquín de primeros auxilios que incluya banda elástica adhesiva que permita hacer un vendaje o un strapping (mín. 100 cm x 6 cm)
- 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.
  - las 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.
- Documento de identidad / pasaporte

### Kit de clima caluroso y frío

Kit de clima caluroso (puede ser requerido por la organización, dependiendo de las condiciones climáticas)

- Gafas de sol \*\*\*

- Gorra sahariana o cualquier combinación que cubra completamente la cabeza y la nuca / parte posterior del cuello
- Protector solar, recomendación: factor mínimo de protección solar (FPS) 50
- Reserva mínima de agua: 2 litros

Kit de clima frío (puede ser requerido por la organización, dependiendo de las condiciones climáticas)

- Gafas protectoras \*\*\*
- 3ª capa cálida (capa intermedia entre la 2ª capa y la chaqueta impermeable)
- Recomendación: chaqueta de vellón o chaqueta de plumón compresible
- Zapatillas de Trail running resistentes y cerradas (excluidas las zapatillas minimalistas o ultraligeras)

\*\*\*Es posible utilizar las mismas gafas si son adecuadas tanto para el sol como para el mal tiempo (como las gafas con lentes fotocromáticas)

Otro material recomendado:

- Platos y utensilios para comer
- Bastones
- Vaselina o crema anti-rozaduras
- Reloj GPS con el recorrido de la carrera cargado
- Chaqueta cortaviento e impermeable (protección DWR)\*

\*La chaqueta cortaviento no sustituye a la chaqueta impermeable obligatoria, ni viceversa

- Sobrepantalones impermeables
- Gafas de sol
- Gorro sahariano o cualquier combinación que cubra completamente la cabeza y la nuca/parte posterior del cuello
- Pastillas potabilizadoras o Soft flask con filtro
- Protector solar
- 3ª capa de abrigo (capa intermedia entre la 2ª capa y la chaqueta impermeable) Recomendación: forro polar o chaqueta de plumón comprimible
- Calzado de trail resistente y cerrado (excluidas las zapatillas minimalistas o ultraligeras)
- LED, chaleco o cinturón reflectante, o banda reflectante de al menos 5 cm de longitud

Si tienes más preguntas sobre el equipo obligatorio, no dudes en consultar a la organización.