

Material obligatori

EQUIPACIÓ

Per raons orientades a garantir la seguretat i el bon desenvolupament de cada prova, tot participant ha de tenir a la seva disposició la llista completa del material obligatori detallada més avall. I portar tot el material, en ús o no, amb ell durant tota la carrera.

Durant la cursa es duran a terme controls sistemàtics i/o aleatòries. S'aplicarà una penalització, o fins i tot la desqualificació, a aquells corredors que no portin tot el material obligatori (vegeu PENALITZACIONS).

És important tenir en compte que el material imposat per l'organització és un mínim vital que tot corredor ha d'adaptar en funció de les seves pròpies capacitats. En particular, és millor no triar les peces més lleugeres possibles per tal d'estalviar alguns grams, sinó decantar-se per peces que permetin realment una bona protecció en muntanya contra el fred, el vent i la neu i, per tant, proporcionin més seguretat i millors prestacions.

És important empaquetar tot aquest material de manera que es preservi de la pluja/neu i no estigui mullat en el moment d'haver-se d'utilitzar (per exemple, utilitzant bosses de plàstic impermeables).

Totes les peces han de ser de la talla del participant i sense modificacions després de la seva sortida de fàbrica.

Aquest material s'ha de guardar en una motxilla (o similar) que no podrà ser canviada durant el recorregut.

Per tal de reduir els residus plàstics, no es distribuïran vaixelles d'un sol ús (coberts, gots, bols) en cap avituallament. Et convidem a portar els teus propis estris (BYOU) si desitges menjar calent en un punt d'avituallament.

Tot participant que decideixi portar bastons haurà de transportar-los durant tota la cursa. Està prohibit sortir sense bastons i obtenir i fer servir-ne uns durant la carrera. No s'admetran bastons a la bossa de vida.

Material obligatori mínim:

TRAIL 80K

- Motxilla per portar el material obligatori durant tota la carrera.
- Smartphone: el corredor ha d'estar localitzable en tot moment abans, durant i després de la cursa:
 - Amb roaming internacional que funcioni als països on se celebri la prova.

- Cada corredor ha de guardar els números de telèfon de seguretat de l'organització, no bloquejar el seu número i no oblidar començar la carrera amb la bateria completament carregada.
- Mantenir el telèfon encès en tot moment, el mode avió està prohibit i podria resultar en una penalització.
- Aplicació LiveRun instal·lada i activada.
- Una bateria externa és molt recomanable
- Vas personal plegable de 15 cl/5oz mínim (no s'accepten ampolles o flascós amb tapa).
- Reserva mínima d'aigua d'1 litre
- Llanterna frontal operativa amb piles/bateries de recanvi (recomanació de 200 lúmens o més)
- Manta de supervivència d'1,40 m x 2 m com a mínim o sac de supervivència
- Xiulet
- Reserva alimentària. Recomanació: 800kcal (200kcal + 2 barretes energètiques de 65g cadascun)
- Protecció tèrmica per al cap que cobreixi el cap i les orelles (tubular autoritzat)
- Pantalons de cama llarga o malles de carrera O una combinació de malles i mitjons per cobrir completament les cames
- Segona capa càlida addicional: una samarreta de segona capa càlida amb mànigues llargues (exclòs el cotó) amb un pes mínim de 180 g O la combinació d'una peça interior càlida de màniga llarga (primera o segona capa, exclòs el cotó) amb un pes mínim de 110 g i una jaqueta tallavent* impermeable i duradora.
- Guants tèrmics de dits complerts
- Farmaciola de primers auxilis que inclogui banda elàstica adhesiva que permeti fer un embenat o un strapping (mín. 100 cm x 6 cm)
- Jaqueta amb caputxa que permeti suportar el mal temps en muntanya i fabricada amb una membrana impermeable* i transpirable** (Outdry per exemple).
 - * mínim aconsellat 10.000 Schmerber
 - ** RET aconsellat inferior a 13 –
 - la jaqueta ha de disposar d'una caputxa integrada o adherida amb un sistema previst d'origen pel fabricant.
 - les costures han de ser termosellades.
 - la jaqueta no ha de tenir parts compostes per un teixit no impermeable, només les ventilacions previstes pel fabricant (sota els braços, a l'esquena) i des del moment en què no alteren de manera evident la impermeabilitat, són acceptades.
- Document d'identitat / passaport

Kit de clima calorós i fred

Kit de clima calorós (pot ser requerit per l'organització, depenent de les condicions climàtiques)

- Ulleres de sol ***

- Gorra sahariana o qualsevol combinació que cobreixi completament el cap i la nuca / part posterior del coll
- Protector solar, recomanació: factor mínim de protecció solar (FPS) 50
- Reserva mínima d' aigua: 2 litres

Kit de clima fred (pot ser requerit per l'organització, dependent de les condicions climàtiques)

- Ulleres protectores ***
- 3a capa càlida (capa intermèdia entre la 2a capa i la jaqueta impermeable)
- Recomanació: jaqueta de velló o jaqueta de plumó compressible
- Sabatilles de Trail running resistents i tancades (excloses les sabatilles minimalistes o ultralleugeres)

***És possible utilitzar les mateixes ulleres si són adequades tant per al sol com per al mal temps (com les ulleres amb lents fotocromàtiques)

Altres materials recomanats:

- Plats i estris per menjar
- Bastons
- Vaselina o crema anti-fregades
- Relotge GPS amb el recorregut de la carrera carregat
- Jaqueta tallavent i impermeable (protecció DWR)*

*La jaqueta tallavent no substitueix la jaqueta impermeable obligatòria, ni viceversa

- Sobrepantalons impermeables
- Ulleres de sol
- Gorro saharià o qualsevol combinació que cobreixi completament el cap i la nuca/part posterior del coll
- Pastilles potabilitzadores o Soft flask amb filtre
- Protector solar
- 3a capa d'abric (capa intermèdia entre la 2a capa i la jaqueta impermeable)
Recomanació: folre polar o jaqueta de plumó comprimible
- Calçat de trail resistent i tancat (excloses les sabatilles minimalistes o ultralleugeres)
- LED, armilla o cinturó reflector, o banda reflectora d' almenys 5 cm de longitud

Si tens més preguntes sobre l'equip obligatori, no dubti a consultar l'organització.