



# **EQUIPO REGLAMENTARIO**

ITEM	Descripción	Buenvista - UBS	Cordoba - DCS	Cocora - RCS	SantaRita - TRS	Salento Trail
Vest o mochila	Equipo para transporte de material obligatorio	SI - Obl	SI - Obl	SI - Obl	SI o cinturón	SI o cinturón
Cinturon para correr	Equipo para transporte de material recomendado	Recomendado	Recomendado		Si o Vest	Si o Vest
Sistema de hidratación	Sistema de reserva de agua en contenedores reusables	SI 1,5lts	SI 1,5 lts	SI 1,5 lts	SI 1lt	SI 500cc
Telefono móvil*	Telefono movil con Raming que permita uso en COL *	SI	SI	SI	SI	SI
PowerBank	Batería de respaldo para teléfono y frontal	SI	SI	SI		
Vaso personal reusable	Capacidad 150ml o mas (No botellas, no bidones, no recipientes con tapa)	SI	SI	SI	SI	SI

<b>ITEM</b>	<b>Descripción</b>	<b>Buenavista - UBS</b>	<b>Cordoba - DCS</b>	<b>Cocora - RCS</b>	<b>SantaRita - TRS</b>	<b>Salento Trail</b>
Linterna frontal	En estado funcional con al menos 200 lumenes y carga completa o baterías de repuesto	SI	SI	SI	SI	
Silbato	Para uso de emergencia	SI	SI	SI	SI	SI
Manta térmica de supervivencia	1,40 x 2 mts	SI	SI	SI	SI	SI
Identificación	Puede ser una copia	SI	SI	SI	SI	SI
Dinero en efectivo	Para imprevistos	SI	SI	SI	SI	SI
Vendaje autoadhesivo		SI	SI	SI	SI	SI
Cubiertos reusables portátiles	NO SE PROPORCIONAN UTENSILIOS en los puntos de avituallamiento y comida	SI	Si	SI	Opcional	

<b>ITEM</b>	<b>Descripción</b>	<b>Buenavista - UBS</b>	<b>Cordoba - DCS</b>	<b>Cocora - RCS</b>	<b>SantaRita - TRS</b>	<b>Salento Trail</b>
Alimentos de reserva	Reserva acorde a plan de carrera personal	1000kcal	1000kcal	600kcal	400kcal	Recomendado
Protección adicional para piernas	Leggings o medias que cubran la totalidad de las piernas	SI	SI	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Protección adicional para brazos	Camiseta o camisilla manga larga o mangas	SI	SI	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Chaqueta con capucha	Debe tener al menos 10.000mm - Schmerber	SI	SI	SI	Recomendado	Recomendado
Bastones de trail o senderismo**		Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Reloj con tecnología GPS	Reloj con tecnología GPS	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Lentes de sol	Lentes de sol	SI	SI	Recomendado	Recomendado	Recomendado

ITEM	Descripción	Buenvista - UBS	Cordoba - DCS	Cocora - RCS	SantaRita - TRS	Salento Trail
Tijeras	Para cortar vendas elasticas	SI	SI	SI	Recomendado	Recomendado
Kit de costura de emergencia		SI	SI	SI		
Medicamentos personales con prescripción***	Medicamentos con fórmula médica					
Polainas protectoras para correr		Recomendado	Recomendado	Recomendado		
Ropa de cambio		Recomendado	Recomendado			

\* Debe ser funcional y tener el numero de emergencia de la organización, app de live trail obligatorio y batería completamente cargada.

\*\* De ser portados al inicio de carrera se debe finalizar con los mismos, no se permiten bastones en la bolsa del corredor.

\*\* Los medicamentos que se presenten serán bajo prescripción médica y responsabilidad del corredor.

La lista puede variar de acuerdo a condiciones climatológicas y de terreno previos a la carrera, sera republicada 12 horas antes del evento.