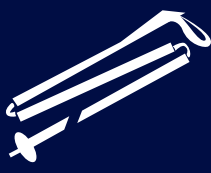


LLISTA DE MATERIAL OBLIGATORI					
	VDA	CDH	PDA	EXP	SKY
 Sabata tancada adequada per a la pràctica del trail running. No es permet córrer descalç.					
 Motxilla o similar destinada a transportar el material obligatori durant la cursa. A la motxilla s’haurà d’ afegir obligatòriament a la part externa el xip de cronometratge lliurat juntament amb el dorsal.					
 Smartphone amb Aplicació Livetrail instal·lada i parametritzada que permeti el seu ús a Espanya i França. El corredor ha d’estar disponible i poder respondre el telèfon en qualsevol moment abans, durant i després de la cursa : Mantingui el seu telèfon encès, el mode avió està prohibit i pot ser penalitzat. Es recomana una bateria externa.					
 Got personal de 15cl mínim (bidons o recipients amb tap no permesos)					
 Reserva d’ aigua d’ 1,5L mínim.			 1 LITRE	 1 LITRE	 1 LITRE
 2 frontals en bon estat de funcionament amb bateries o piles de recanvi per a cada frontal. Recomanació: 200 lúmens o més per al frontal principal.			 1 FRONTAL		
 Sac de supervivència o bivac d’emergència. Ha de tenir unes dimensions mínimes de 2,0 x 0,9 m. Es recomana que sigui una bossa tèrmica que retingui la calor corporal. Una manta de supervivència o una manta de paper d’alumini no són acceptades.					
 Manta de supervivència d’ 1,40m x 2m mínim.					
 Xiulet					
 Reserva alimentària. Recomanació: 800kcal (200kcal + 2 barretes energètiques de 65g cadascuna)					
 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. És recolzat pel corredor jutjar, segons aquests criteris, si la seva jaqueta s’adapta al reglament i per tant al mal temps a muntanya, però en un control, l’argument del responsable del control o del comissari prevaldrà.					
 Pantaló o malla de cames llargues o combinació d’ una malla i mitjons que cobreixin to- talment la cama.					
 Gorra o bandana					
 Segona capa tèrmica addicional: una peça de segona capa tèrmica de màniga llarga (cotó exclòs) d’un pes de 180g mínim (home, talla M) O la combinació d’una peça interior tèrmica de màniga llarga (primera o segona capa, cotó exclòs) d’un pes de 110g mínim (home, talla M) i d’un tallavent* amb una protecció repel·lent a l’aigua (protecció DWR) *El tallavent no substitueix la jaqueta impermeable amb caputxa, i viceversa.					
 Guants calents i impermeables					
 Cobreix-pantaló impermeable.					
 Roba d’abric de recanvi, indispensable en cas de temps fred o humit o en cas de lesió.	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT
 Banda elàstica adhesiva que permeti fer un embenat o un strapping (mín. 100 cm x 6 cm)	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT		
 Plats i estris per menjar	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT		
 Bastons	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT
 Vaselina o crema anti-fregades	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT
 Relloige GPS amb el recorregut de la cursa carregat	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT
 Ganivet o tisores amb els quals tallar la cinta adhesiva elàstica	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT		
 Necesser de costura	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT		
 Pastilles potabilitzadores o Soft flask amb filtre	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT		
 Crema de sol	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT		
 Ulleres de sol	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT		