

LISTA DE MATERIAL OBLIGATORIO

	VDA	CDH	PDA	EXP	SKY
 Zapato cerrado adecuado para el trail running. No se permite correr descalzo.	✓	✓	✓	✓	✓
 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
 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		
 Saco de supervivencia / vivac térmico. Debe tener unas dimensiones mínimas de 2,0m x 0,9m. Se recomienda que sea una bolsa térmica que retenga el calor corporal. Una manta de supervivencia o una manta de papel de aluminio no son aceptadas.	✓	✓			
 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
 Banda elástica adhesiva que permita hacer un vendaje o un strapping (mín. 100 cm x 6 cm)	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO		
 Platos y utensilios para comer	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO		
 Bastones	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
 Cuchillo o tijeras con los que cortar la cinta adhesiva elástica	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO		
 Neceser de costura	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO		
 Pastillas potabilizadoras o Soft flask con filtro	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO		
 Crema de sol	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO		
 Gafas de sol	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO		