



LISTA DE MATERIAL OBLIGATORIO Y RECOMENDADO

ITEM	DESCRIPCIÓN	80K OSO 100K	50K NUTRIA 50K M	30K TUCÁN 20K M	20K QUINDE 20K M	8K HUMBOLDT
	MOCHILA O CHALECO Equipo destinado al transporte del material obligatorio durante la carrera.	Sí	Sí	Sí	Sí (cinturón para correr es permitido)	Sí (cinturón para correr es permitido)
	SISTEMA DE HIDRATACIÓN Reserva mínima de agua. Por cuestiones meteorológicas, a la salida de algunos abastecimientos será obligatorio salir con el 100% de la capacidad de agua dependiendo	Sí (1.5lts. mínimo)	Sí (1.5lts. mínimo)	Sí (1lts. mínimo)	Sí (500mls. mínimo)	Sí (500 ml. mínimo)
	TELÉFONO MÓVIL (SMARTPHONE) •Teléfono móvil con Roaming internacional que permita su uso en Ecuador (guarde dispositivo los números de seguridad de la organización, no encripte su número y no olvide dejar la batería completamente cargada) Dependiendo el tiempo estimado en el que completaras la carrera, se recomienda llevar una batería extra Todos los corredores deben asegurarse de tener instalada y operativa la App LIVE TRAIL, que permite el seguimiento en tiempo real y la comunicación con la organización	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
	VASO PERSONAL COLAPSABLE Capacidad mínima 150 ml (no se aceptan botellas, frascos con tapa o bidones)	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
	LINTERNA FRONTAL En buen estado de funcionamiento con pilas/ baterías de repuesto para cada linterna. (Recomendación: 200 lúmenes)	Sí (2 linternas)	Sí (1 linterna)	Sí (1 linterna)	--	--
	SILBATO Para uso de caso de emergencia	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
	MANTA TÉRMICA DE SUPERVIVENCIA 1,40 m X 2 m mínimo	Sí	Sí	Sí	Sí	Recomendado
	DOCUMENTO DE IDENTIDAD PUEDE SER FOTOCOPIA	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí

LISTA DE MATERIAL OBLIGATORIO Y RECOMENDADO

	DINERO EN EFECTIVO US\$ Para cualquier tipo de imprevistos	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
	VENDAJE ELÁSTICO AUTOADHESIVO Debe funcionar como vendaje o fleje.	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	RECOMENDADO
	RESERVA DE ALIMENTOS De acuerdo a plan personal de alimentación para carrera.	SÍ recomendamos (800kcal: 2 geles + 2 barritas)	SÍ recomendamos (800kcal: 2 geles + 2 barritas)	SÍ recomendamos (400kcal: 1 gel + 1 barrita)	SÍ recomendamos (400kcal: 1 gel + 1 barrita)	RECOMENDADO
	GORRA, BANDANA O BUFF	SÍ	SÍ	Recomendado	Recomendado	Recomendado
	PROTECCIÓN PARA PIERNAS Pantalón o licra de carrera de piernas largas o combinación de una malla y medias que cubran totalmente la pierna.	SÍ	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO
	PROTECCIÓN PARA BRAZOS Camiseta de manga larga o combinación de camiseta manga corta con cubre brazos que cubra completamente los brazos	SÍ	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO
	CHAQUETA IMPERMEABLE Chaqueta con capucha que resista las inclemencias del tiempo de la montaña y confeccionada con una capa impermeable y transpirable (Consulta los detalles al final del documento)	SÍ	SÍ	SÍ (si se activa el kit de frío)	SÍ (si se activa el kit de frío)	Recomendado
	PLATO Y CUBIERTOS PARA COMER En los abastecimientos no se proporcionan utensilios para comer	SÍ	RECOMENDADO	--	--	--
	BASTONES Ideales para terrenos técnicos, resbaladizos o ascensos	ALTAMENTE RECOMENDADO	ALTAMENTE RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO
	RELOJ GPS	ALTAMENTE RECOMENDADO	ALTAMENTE RECOMENDADO	ALTAMENTE RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO
	OTROS Vaselina o crema anti-rozaduras, repelente de insectos	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO
	LENTE DE SOL	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO
	CUCHILLO O TIJERAS Para cortar vendas elásticas	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO
	KIT DE COSTURA DE EMERGENCIA	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO

LISTA DE MATERIAL OBLIGATORIO Y RECOMENDADO

	MEDICAMENTOS PERSONALES En caso de prescripción médica	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO
	POLAINAS PROTECTORAS PARA CORRER Artículo de protección.	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO
	ROPA DE REPUESTO Recomendado para cubrirse del frío, indispensable en caso de clima cálido o húmedo/ lluvioso.	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	RECOMENDADO	—

NOTAS

RECOMENDACIONES DE LA CHAQUETA

- La chaqueta deberá, imperativamente, ir equipada con una capucha integrada o una que esté fijada a la chaqueta mediante el sistema original diseñado a tal efecto por el fabricante.
- Las costuras deben estar selladas
- La chaqueta no debe tener tramos de tela que no sean impermeables, sino que se aceptan salidas de aire instaladas por el fabricante (bajo el brazo, en la espalda), ya que no dañan de manera evidente la impermeabilidad.
- Es responsabilidad del corredor juzgar, con estos criterios, si su chaqueta se ajusta al reglamento indicado y si hace mal tiempo en la montaña, pero, durante un control, la revisión es a criterio del jefe de abastecimiento.

PROTECCIÓN PARA BRAZOS Y PIERNAS

- No es necesario llevarlos puestos, pero si llevarlos en su mochila como aditamento de protección en caso de requerirlo. El fin de este equipo es para la protección contra insectos, fauna o plantas en algunas secciones de la ruta.
Toda ropa debe ser del tamaño correcto para el competidor y sin haber sido modificada de ninguna manera después de salir de fábrica. Lleva este equipo en un paquete que debe validarse durante la distribución del dorsal y no es intercambiable durante la carrera.

BASTONES

- Si eliges llevar bastones, es por la duración de la carrera de principio a fin.
- Está prohibido salir sin bastones y recuperarlos durante el trascurso de la carrera.
- No se permiten bastones en las bolsas de repuesto.

CONSIDERACIONES POR CLIMA

De acuerdo con el reglamento, la lista final podría variar tomando en cuenta las condiciones climáticas para el día de la carrera. Está será publicada 12 horas antes del inicio de la entrega de kit