



C A N F R A N C      C A N F R A N C

8. 9 Y 10 DE SEPTIEMBRE DE 2017

## **MATERIAL OBLIGATORIO**

Dorsal visible durante toda la prueba

Calzado y vestimenta adecuados

Chaqueta impermeable (mínimo 10.000 Schmerber, con capucha integrada, manga larga y transpirable)

Sobre-pantalón y guantes con membrana impermeable (no son validos guantes de latex)

Manta térmica de supervivencia (mínimo 140cm por 200cm)

Gorra o tubular y guantes térmicos con dedos

Silbato

Vaso reutilizable 150ml mínimo, (bidones o recipientes con tapón no aceptados)

Reserva alimentaria acorde con la prueba

Comida con número de dorsal marcado en los envoltorios

Sistema de hidratación (mínimo que contenga un 1litro a la salida de cada avituallamiento o salida)

Teléfono móvil con el número de la organización guardado y encendido durante toda la carrera (si la batería no aguanta el corredor deberá portar una batería externa para su carga). La organización tiene que poder contactar y saber la ubicación de todos los corredores en caso de emergencia

Pantalón o mallas largas (vale combinación de pirata con calcetines altos si cubren toda la pierna) y camiseta técnica de manga larga (no es obligatorio correr con ellos, pueden ser cargados si se desea)

2 Linternas frontales (mínimo 70 lumens) cargadas y un juego de pilas o batería de recambio (si utilizan el mismo modelo de batería bastará con un juego de recambio)

GPS de mano o Reloj GPS (si no se dispone de uno puede ser sustituido por un dispositivo electrónico que genere posición GPS durante TODA la duración de la prueba). Esto se utilizará en caso de emergencia para localizar y saber la posición del corredor

Venda adhesiva para vendaje funcional (mínimo un metro)

## **MATERIAL RECOMENDADO**

Mapa y funda de plástico para protegerlo

Camiseta y calcetines de recambio

Luz roja de posición trasera (tipo piloto de bicicleta)

Crema solar, vaselina y crema anti-rozaduras

Gafas de sol y gorro

Pastillas potabilizadoras de agua y botiquín

Bastones

APP Alpify instalada en el teléfono y activada