

MATERIAL OBLIGATORIO 16KM

Dorsal visible durante toda la prueba

Calzado y vestimenta adecuados

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

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

Gorra o tubular y guantes térmicos con dedos (*)

Silbato (*)

Reserva alimentaria acorde con la prueba (*)

Comida con número de dorsal marcado en los envoltorios (*)

Sistema de hidratación (mínimo que contenga 500 ml a la 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) (*)

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

(*) Material NO obligatorio en el km Vertical de Descenso