

## **MATERIAL OBLIGATORIO MARATÓN 45KM**

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

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)

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