

## MATERIAL OBLIGATORIO MARATÓN 45K

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 aceptados).  
No hay vasos en los avituallamientos.

Reserva alimentaria acorde con la prueba

Comida y cualquier envoltorio marcados con el número de dorsal

Sistema de hidratación (mínimo que contenga un litro 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 (**SI** vale combinación de pirata con calcetines altos si cubren toda la pierna) y camiseta técnica de manga larga (**NO** es valido combinación de manga corta con manguitos). 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

Crema solar, vaselina y crema anti-rozaduras

Gafas de sol y gorro

Pastillas potabilizadoras de agua y botiquín

Bastones