

MATERIAL OBLIGATORI EN CURSA

ULTRA TRAIL MUNTANYES DE LA COSTA DAURADA'2013



	UTMCD (90Kms)	HALF-TRAIL (42Kms)	TRAIL (20,5Kms)	TRAIL (10Kms)
Dorsal visible	X	X	X	X
4 imperdibles (o equivalent per la subjecció de dorsal)	X	X	X	X
Motxila o equivalent	X	X	s'aconsella	s'aconsella
Menjar calòric per a ser semi-autosuficient a la cursa	X	X	s'aconsella	
Sistema hidratació	X (MIN. 1L)	X (MIN. 1L)	s'aconsella	s'aconsella
Got reutilizable (el facilitat per l'organització o similar)	X	X		
Manta de supervivència (220 x 140 cm)	X	X		
Mapa i Road-Book (Obsequi organització)	X	X		
Telèfon mòbil	X	X	s'aconsella	s'aconsella
Material reflectant homologat (nocturnitat o mala visibilitat)*	X	X		
Farmaciola: vena elàstica tapping (80 x 3cm), antisèptic	X	X		
Llanterna frontal i un joc de piles de recanvi	X	X		
Llum vermella de posició trassera (tipus pilot de bici)	X	X		
Jaqueta paravent amb caputxa	X	s'aconsella		

*Tots els corredors hauràn de ser coneixedors i actuar segons la **Llei de Seguretat Vial** en vigor durant l'esdeveniment. Resaltam l'article 123 (Circulació Nocturna) en referència a l'ús de material reflectant: visible a 150 metres i homologat (Real Decreto 1407/1992).

MATERIAL OBLIGATORIO EN CARRERA

ULTRA TRAIL MUNTANYES DE LA COSTA DAURADA'2013



	UTMCD (90Kms)	HALF-TRAIL (42Kms)	TRAIL (20,5Kms)	TRAIL (10Kms)
Dorsal en la parte delantera	X	X	X	X
4 imperdibles (o equivalente de sujeción de dorsal)	X	X	X	X
Mochila o equivalente	X	X	se aconseja	se aconseja
Comida calórica para ser semi-autosuficiente en la carrera.	X	X	se aconseja	
Sistema hidratación	X (MIN. 1L)	X (MIN. 1L)	se aconseja	se aconseja
Vaso reutilizable (el facilitado por la organización o similar)	X	X		
Manta de supervivencia (220 x 140 cm)	X	X		
Mapa y Road-Book (Obsequio organización)	X	X		
Teléfono móvil	X	X	se aconseja	se aconseja
Material reflectante homologado (nocturnidad o mala visibilidad)*	X	X		
Botiquín: venda elástica vendaje/tapping (80 x 3cm), antiséptico	X	X		
Linterna frontal y un juego de pilas de recambio	X	X		
Luz roja de posición trasera (tipo piloto de bici)	X	X		
Chaqueta cortaviento con capucha	X	se aconseja		

*Todos los corredores deberán conocer y actuar según la **Ley de Seguridad Vial** en vigor durante el evento. Resaltamos el artículo 123 (Circulación Nocturna) en referencia al uso del material reflectante: visible a 150 metros y homologado (Real Decreto 1407/1992)

Race Compulsory Equipment

ULTRA TRAIL MUNTANYES DE LA COSTA DAURADA'2013



	UTMCD (90Kms)	HALF-TRAIL (42Kms)	TRAIL (25,5Kms)	TRAIL (10Kms)
Bib number on the front	X	X	X	X
4 safety pins	X	X	X	X
Backpack/rucksack or similar	X	X	recommended	recommended
Caloric food to be self-sufficient during the race	X	X	recommended	
Hydration system/liquid storage	X (MIN. 1L)	X (MIN. 1L)	recommended	recommended
Reusable cup/glass	X	X		
Survival blanket (220 x 140 cm)	X	X		
Map and Roadbook (provided by the organization)	X	X		
Mobile Phone	X	X	recommended	recommended
Reflective approved equipment *	X	X		
First aid kit: adhesive elastic bandage/tapping (80 x 3 cm), antiseptic	X	X		
Head torch with batteries and spare batteries	X	X		
Back red light (similar to the ones on a bike)	X	X		
Waterproof and breathable jacket with hood	X	recommended		

*All racers must know and act according to the law Ley de Seguridad Vial.

We emphasize article 123 (Circulation at night) referring to the use of reflective material to be seen from 150 metros ago and approved (Real Decreto 1407/1992)