

## **COMUNICAT TÈCNIC N°1**

### **ULTRA TRAIL MUNTANYES COSTA DAURADA**

**28-29 MARÇ 2015**

Benvolguts, us fem arribar aquest comunicat tècnic sobre **dues qüestions** molt importants per tots aquells que participin a la quarta edició de la Ultra Trail de les Muntanyes de la Costa Daurada (UTMCD) del proper 28 de març:

- **Certificat mèdic NO necessari (només UTMCD 90km)**

Per participar en certàmens de la Copa Catalana de Curses d'Ultraresistència és imprescindible disposar d'un certificat mèdic.

No obstant, a causa de la dificultat per aplicar amb efectivitat aquesta normativa recentment aprovada, **la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) ha concedit una exempció** a la UTMCD.

Per tant, **NO farà falta disposar del certificat per participar a la UTMCD**. Tot i això, recomanem a tots els participants realitzar una revisió mèdica per gaudir del *trailrunning* sense cap tipus de risc relacionat amb la salut.

- **Material obligatori (UTMCD 90km i HTMCD 46km)**

Un altre punt important per prendre part a la UTMCD és el que fa referència al **material obligatori**. A banda de la prova de 90km, aquest apartat **també és obligatori pels participants de la Half TMCD de 46km**. Us el detallem a continuació. Tots els participants estaran obligats a portar el material següent:

- Manta tèrmica o de supervivència (mida mínima 2 x 1,2 metres)

- Sistema d'hidratació (mínim 1 l.)

- Farmaciola: vena elàstica tapping (80x3cm) i antisèptic.

- Motxilla o equivalent.

- Telèfon mòbil engegat i no en mode avió.

- En cas de disposar d'un smartphone es recomana (serà obligatori a la següent actualització del Reglament) tenir descarregada l'aplicació Alpify (activada). En cas de no portar-la, el corredor es fa responsable en cas d'Accident.

- Jaqueta amb caputxa d'un **teixit impermeable** (mínim 10.000mm de columna d'aigua) i transpirable tipus Gore-Tex®, Membrain®, H2NO®, eVent® o similar amb costures termosegellades. NO S'ACCEPTARAN PARAVENTS.

- Frontal o llanterna amb piles de recanvi.

- Menjar calòric adequat al recorregut i al número i tipus d'avituallaments de la prova.

**En cas de condicions adverses per previsió meteorològica** amb baixes temperatures, també demanarem el següent material extra obligatori:

- Segona capa tèrmica d'un mínim de 180gr amb talla M home.

- Malles llargues o malles pirates combinades amb pernera.

- Guants.

- Gorro, tubular o similar.

## **COMUNICADO TÉCNICO Nº1**

### **ULTRA TRAIL MUNTANYES COSTA DAURADA**

**28-29 MARZO 2015**

Os hacemos llegar este comunicado técnico sobre dos cuestiones muy importantes para todos aquellos que participen en la cuarta edición de la Ultra Trail de las Muntanyes de la Costa Daurada (UTMCD) del próximo 28 de Marzo.

- **Certificado médico NO necesario (UTMCD 90km)**

Para participar en certámenes de la Copa Catalana de Carreras de Ultraresistencia es imprescindible disponer de un certificado médico.

No obstante, debido a la dificultad para aplicar con efectividad esta normativa recientemente aprobada, **la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) ha concedido una exención a la UTMCD.**

Por lo tanto, **NO será necesario disponer del certificado para participar en la UTMCD.** Pese a eso, recomendamos a todos los participantes realizar una revisión médica para gozar del *trailrunning* sin ningún tipo de riesgo relacionado con la salud.

- **Material obligatorio (UTMCD 90km i HTMCD 46km)**

Otro punto importante para participar en la UTMCD es el que hace referencia al **material obligatorio**. A parte de la prueba de 90km, este apartado **también es obligatorio para los participantes de la Half TMCD de 46km**. Os lo detallamos a continuación. Todos los participantes estarán obligados a llevar el siguiente material:

- Manta térmica o de supervivencia (tamaño mínimo 2 x 1,2 metros)
- Sistema de hidratación (mínimo 1 l.)
- Botiquín: vena elástica tapping (80x3cm) i antiséptica.
- Mochila o equivalente.
- Teléfono móvil encendido y NO en modo avión.

- En caso de disponer de un smartpone se recomienda (será obligatorio en la siguiente actualización del Reglamento) tener descargada la aplicación Alpify (activada). En caso de no llevarla, el corredor se hace responsable en caso de accidente.

- Chaqueta con capucha de tejido impermeable (mínimo 10.000mmde columna de agua) y transpirable tipo Gore-Tex®, Membrain®, H2NO®, eVent® o similar con costuras termoselladas. NO SE ACEPTARAN CORTAVIENTOS.

- Frontal o linterna con pilas de recambio.

- Comida calórica adecuada al recorrido y al número y tipo de avituallamientos de la prueba.

**En caso de condiciones adversas por previsión meteorológica** con bajas temperaturas, también pediremos el siguiente material extra obligatorio:

- Segunda capa térmica de un mínimo de 180gr con talla M hombre.

- Mallas largas o mallas piratas combinadas con pernera.

- Guantes.

- Gorro, tubular o similar.

## **TECHNICAL COMMUNICATION Nº1**

### **ULTRA TRAIL MUNTANYES COSTA DAURADA**

**28-29 MARCH 2015**

This technical communication is about two very important questions for those who will participate in the fourth edition of Ultra Trail de les Muntanyes de la Costa Daurada (UTMCD) on next 28<sup>th</sup> March.

- **Medical certificate is NOT necessary (UTMCD 90km)**

To participate in Catalan Cup of Ultraresistance Races is mandatory to have a medical certificate.

But, as it is difficult to apply correctly this just approved regulation, **the Catalan Federation (FEEC) has conceded an exemption** to UTMCD.

So, **it will NOT be necessary to a medical certificate to participate in UTMCD**. But, we recommend to all the participants to check a medical revision to enjoy trailrunning without any health problem.

- **Required Material (UTMCD 90km and HTMCD 46km)**

Another important question to participate in UTMCD is the one about the **required material**. This section is mandatory to the race of 90km and to the one of **46km as well (Half TMCD)**. These are the details of all the required material:

- Thermal blanket or survival (minimum size 2x1.2 meters)
- Hydration system (minimum 1 l.)
- Kit: elastic vein tapping (80x3cm) and antiseptic.
- Backpack or equivalent.
- Activated mobile phone and NOT in airplane mode.
  - In case of having a smartphone it is recommended (it will be mandatory in the next update of the regulations) to have downloaded the app called Alpify (and activated). In case of not having it, the participant is responsible in case of accident.
- Hooded jacket waterproof fabric (minimum 10.000mm of water column) and breathable Gore-Tex®, Membrain®, H2NO®, eVent® or similar with taped seams type. WINDBREAKER WILL NOT BE ACCEPTED.
- Headlamp or flashlight with spare batteries.

- Caloric food right to the route and to the number and kind of refreshments of the race.

**In case of bad weather conditions** with cold temperatures, we also will ask for the following extra required material:

- Second thermal layer of at least 180g with size M.
- Pirates tights or tights combined with leg.
- Gloves.
- Cap, tubular or similar