



MATERIAL OBLIGATORI EN CURSA

ULTRA TRAIL MUNTANYES DE LA COSTA DAURADA'2020



	UTMCD (110Km)	LTMCD (87km)	HALF-TRAIL (53Km)
Dorsal visible part del davant	X	X	X
4 imperdibles (o equivalent per la subjecció de dorsal)	X	X	X
Motxila o equivalent	X	X	X
Menjar calòric per a ser semi-autosuficient a la cursa	X	X	X
Sistema hidratació	X (MÍN. 1L)	X (MÍN. 1L)	X (MÍN. 1L)
Got reutilizable	X	X	X
Manta de supervivència (220 x 140 cm)	X	X	X
Mapa (Obsequi organització). Ús GPS	Aconsellable	Aconsellable	Aconsellable
Telèfon mòbil	X	X	X
Farmaciola: vena elàstica tapping (mínim 80 x 3cm), antisèptic	X	X	X
Llanterna frontal homologada i visible a 150m i un joc de piles de recanvi* entre Vilaplana i Prades	X	X	X
Llum vermella de posició posterior (tipus pilot de bici) homologada i visible a 150m*	X	X	X
Jaqueta impermeable (columna aigua 10.000mm) amb caputxa i costures termosegellades	X	X	X

*Tots els corredors hauràn de ser coneixedors i actuar segons la **Llei de Seguretat Vial** en vigor durant l'esdeveniment. Resaltem l'article 123 (Circulació **Nocturna o mala visibilitat**) en referència a l'ús de material reflectant/llum a l'hora d'anar/creuar una via de circulació (**camí o carretera**): visible a 150 metres i homologat (Real Decreto 1407/1992).

Equip de seguretat (climatologia adversa): Folre polar/Samarreta tèrmica màniga llarga (mín. 80grs)
Buff/gorro
Guants
Malles llargues/ Malles pirates + perneres



MATERIAL OBLIGATORIO EN CARRERA

ULTRA TRAIL MUNTANYES DE LA COSTA DAURADA'2020



	UTMCD (110Km)	LTMCD (87km)	HALF-TRAIL (53Km)
Dorsal en la parte delantera	X	X	X
4 imperdibles (o equivalente de sujeción de dorsal)	X	X	X
Mochila o equivalente	X	X	X
Comida calórica para ser semi-autosuficiente en la carrera	X	X	X
Sistema hidratación	X (MÍN. 1L)	X (MÍN. 1L)	X (MÍN. 1L)
Vaso reutilizable	X	X	X
Manta de supervivencia (220 x 140 cm)	X	X	X
Mapa (Obsequio organización). Uso GPS	Aconsejable	Aconsejable	Aconsejable
Teléfono móvil	X	X	X
Botiquín: venda elástica vendaje/tapping (80 x 3cm), antiséptico	X	X	X
Linterna frontal homologada y visible a 150m más un juego de pilas de recambio* entre Vilaplana y Prades	X	X	X
Luz roja de posición trasera (tipo piloto de bici) homologada y visible a 150m*	X	X	X
Chaqueta impermeable (columna de agua 10.000mm) con capucha y costuras termoselladas	X	X	X

*Todos los corredores deberán conocer y actuar según la **Ley de Seguridad Vial** en vigor durante el evento. Resaltamos el artículo 123

(Circulación **Nocturna o mala visibilidad**) en referencia al uso del material reflectante/luces mientras se circula o cruza una vía de circulación (**camino o carretera**): visible a 150 metros y homologado (Real Decreto 1407/1992)

Equipo de seguridad (climatología adversa): Forro polar/camiseta térmica manga larga (mín. 80grs)

Buff/gorro

Guantes

Mallas largas/Mallas piratas + perneras



Race Compulsory Equipment

ULTRA TRAIL MUNTANYES DE LA COSTA DAURADA'2020



	UTMCD (110Km)	LTMCD (87km)	HALF-TRAIL (53Km)
Bib number on the front	X	X	X
4 safety pins	X	X	X
Backpack/rucksack or similar	X	X	X
Caloric food to be self-sufficient during the race	X	X	X
Hydration system/liquid storage	X (MIN. 1L)	X (MIN. 1L)	X (MIN. 1L)
Reusable cup/glass	X	X	X
Survival blanket (220 x 140 cm)	X	X	X
Map (provided by the organization). Use GPS	Advisable	Advisable	Advisable
Mobile Phone	X	X	X
First aid kit: adhesive elastic bandage/tapping (80 x 3 cm), antiseptic	X	X	X
Head torch approved and visible at 150m with batteries and spare batteries* between Vilaplana (AV2) to Prades (finish line).	X	X	X
Back red light (similar to the ones on a bike) approved and visible at 150m*	X	X	X
Waterproof jacket (10,000 mm water column) with hood and taped seams	X	X	X

*All racers must know and act according to the spanish law **Ley de Seguridad Vial**. We emphasize article 123 (Circulation at night or poor visibility) referring to the use of reflective/lights material **while driving or crossing a road**: to be seen from 150 metros ago and approved (Real Decreto 1407/1992)

Safety equipment (in case of adverse weather): Polar fleece / Termic long sleeve T-shirt (minium 110 gr)

Tubular garment (buff)/hat

Gloves

Long trousers or long leggings. Also leggins covering under the knees plus long socks