

MATERIAL OBLIGATORI EN CURSA

ULTRA TRAIL SERRA DE MONTSANT

CATALÀ



	UTSM	LTSM	HTSM	TSM	TSM
Dorsal visible	✓	✓	✓	✓	✓
4 impermeables (o equivalent per la subjecció de dorsal)	✓	✓	✓	✓	✓
Motxila o equivalent	✓	✓	✓	✓	s'aconsella
Menjar calòric per a ser semi-autosuficient durant la cursa	✓	✓	✓	✓	s'aconsella
Sistema hidratació	X (MIN. 1L)	X (MIN. 1L)	X (MIN. 1L)	X (MIN. 0'5L)	s'aconsella
Got reutilitzable	✓	✓	✓	✓	✓
Manta de supervivència (220 x 140 cm)	✓	✓	✓	s'aconsella	s'aconsella
Telèfon mòbil	✓	✓	✓	s'aconsella	s'aconsella
Material reflectant homologat (nocturnitat o mala visibilitat)*	✓	✓	✓	✓	✓
Farmaciola: vena elàstica tapping (mínim 80cm x 3cm), antisèptic	✓	✓	✓	✓	✓
Llanterna frontal i un joc de piles de recanvi	✓	✓	✓	✓	✓
Llum vermella de posició trassera (tipus pilot de bici)	✓	✓	✓	✓	✓
Jaqueta IMPERMEABLE i TERMOSELLADA amb caputxa	✓	✓	✓	s'aconsella	✓
Jaqueta paravent (en cas de portar la jaqueta anterior, no cal portar aquesta)	NO	NO	NO	✓	s'aconsella

*Tots els corredors hauran de ser coneixedors i actuar segons la **Llei de Seguretat Vial** en vigor

durant l'esdeveniment. Resaltem l'article 123 (Circulació Nocturna) en referència a

l'ús de material reflectant (la llum blanca davant i vermella darrera per exemple): visible a 150 metres i homologat (Real Decreto 1407/1992).

Equip de seguretat (climatologia adversa):

Augment capacitat impermeable jaqueta.

Folre polar o samarreta tèrmica màniga llarga (mín. 110grs)

Buff/gorro

Guants

Malles/pantaló per sota genoll

MATERIAL OBLIGATORI EN CARRERA

ULTRA TRAIL SERRA DE MONTSANT

ESPAÑOL



	UTSM	LTSM	HTSM	TSM	TSM
Dorsal en la parte delantera	✓	✓	✓	✓	✓
4 impermeables (o equivalente de sujeción de dorsal)	✓	✓	✓	✓	✓
Mochila o equivalente	✓	✓	✓	✓	Se aconseja
Comida calórica para ser semi-autosuficiente durante la carrera.	✓	✓	✓	✓	Se aconseja
Sistema hidratación	X (MIN. 1L)	X (MIN. 1L)	X (MIN. 1L)	X (MIN. 0'5L)	Se aconseja
Vaso reutilizable	✓	✓	✓	✓	✓
Manta de supervivencia (220 x 140 cm)	✓	✓	✓	Se aconseja	Se aconseja
Teléfono móvil	✓	✓	✓	Se aconseja	Se aconseja
Material reflectante homologado (nocturnidad o mala visibilidad)*	✓	✓	✓	✓	✓
Botiquín: venda elástica vendaje/tapping (mínimo 80cm x 3cm), antiséptico	✓	✓	✓	✓	✓
Linterna frontal y un juego de pilas de recambio	✓	✓	✓	✓	✓
Luz roja de posición trasera (tipo piloto de bici)	✓	✓	✓	✓	✓
Chaqueta IMPERMEABLE y TERMOSELLADA con capucha	✓	✓	✓	Se aconseja	✓
Chaqueta cortaviento (en caso de llevar la chaqueta anterior no hace falta ésta)	NO	NO	NO	✓	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 (luz blanca delante y roja detrás, por ejemplo): visible a 150 metros y homologado (Real Decreto 1407/1992)

Equipo de seguridad (climatología adversa):

Aumento de la capacidad impermeable de la chaqueta.

Forro polar o camiseta térmica manga larga (mín. 110grs)

Buff/gorro

Guantes

Mallas/pantalón por debajo rodilla

Race Compulsory Equipment

ULTRA TRAIL SERRA DE MONTSANT

ENGLISH



	UTSM	LTSM	HTSM	TSM	TSM
Bib number on the front	✓	✓	✓	✓	✓
4 safety pins	✓	✓	✓	✓	✓
Backpack/rucksack or similar	✓	✓	✓	✓	Recommended
Caloric food to be self-sufficient during the race	✓	✓	✓	✓	Recommended
Hydration system/liquid storage	X (MIN. 1L)	X (MIN. 1L)	X (MIN. 1L)	X (MIN. 0'5L)	Recommended
Reusable cup/glass	✓	✓	✓	✓	✓
Survival blanket (220 x 140 cm)	✓	✓	✓	Recommended	Recommended
Mobile Phone	✓	✓	✓	Recommended	Recommended
Reflective approved equipment *	✓	✓	✓	✓	✓
First aid kit: adhesive elastic bandage/tapping (minimum 80 x 3 cm), antiseptic	✓	✓	✓	✓	✓
Head torch with batteries and spare batteries	✓	✓	✓	✓	✓
Back red light (similar to the ones on a bike)	✓	✓	✓	✓	✓
Waterproof, thermosealed and breathable jacket with hood	✓	✓	✓	✓	✓
Waterproof and breathable jacket (if you have the waterproff jaquet it's not necessary this)	NO	NO	NO	NOT RECOMENDED	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

(head torch white and back red light, for exmple) to be seen from 150 metros ago and approved (Real Decreto 1407/1992)

Safety equipment (in case of adverse weather)

Better waterproof jacket

Polar fleece or termic t-shirt long sleeves (minimum 110 gr)

Tubular garment (buff)/hat

Gloves

Long trousers or leggings covering under the knees