



## MATERIAL OBLIGATORI EN CURSA

ULTRA TRAIL MUNTANYES DE LA COSTA DAURADA'2021



	UTMCD (65Km)	TMCD 22K	TMCD 11K
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 entre avituallaments	X	X	X
Sistema hidratació	X (MÍN. 1L)	X (MÍN. 0,5L)	X (MÍN. 0,5L)
Got reutilizable	X	X	X
Manta de supervivència (220 x 140 cm)	X	Aconsellable	Aconsellable
Ús GPS	Aconsellable	Aconsellable	Aconsellable
Telèfon mòbil	X	Aconsellable	Aconsellable
Farmaciola: vena elàstica tapping (mínim 80 x 3cm), antisèptic	X	NO	NO
Llanterna frontal homologada i visible a 150m i un joc de piles de recanvi*	X	NO	NO
Llum vermella de posició posterior (tipus pilot de bici) homologada i visible a 150m*	X	NO	NO
Jaqueta impermeable (columna aigua 10.000mm) <b>amb caputxa i costures termosegellades</b>	X	Aconsellable	Aconsellable

\*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'2021



	UTMCD (65Km)	TMCD 22K	TMCD 11K
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. 0,5L)	X (MÍN. 0,5L)
Vaso reutilizable	X	X	X
Manta de supervivencia (220 x 140 cm)	X	Aconsejable	Aconsejable
Uso GPS	Aconsejable	Aconsejable	Aconsejable
Teléfono móvil	X	Aconsejable	Aconsejable
Botiquín: venda elástica vendaje/tapping (80 x 3cm), antiséptico	X	NO	NO
Linterna frontal homologada y visible a 150m más un juego de pilas de recambio*	X	NO	NO
Luz roja de posición trasera (tipo piloto de bici) homologada y visible a 150m*	X	NO	NO
Chaqueta impermeable (columna de agua 10.000mm) <b>con capucha y costuras termoselladas</b>	X	Aconsejable	Aconsejable

\*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'2021



	UTMCD (65Km)	TMCD 22K	TMCD 11K
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 (MÍN. 1L)	X (MÍN. 0,5L)	X (MÍN. 0,5L)
Reusable cup/glass	X	X	X
Survival blanket (220 x 140 cm)	X	Advisable	Advisable
Use GPS	Advisable	Advisable	Advisable
Mobile Phone	X	Advisable	Advisable
First aid kit: adhesive elastic bandage/tapping (80 x 3 cm), antiseptic	X	NO	NO
Head torch approved and visible at 150m with batteries and spare batteries*	X	NO	NO
Back red light (similar to the ones on a bike) approved and visible at 150m*	X	NO	NO
Waterproof jacket ( 10,000 mm water column ) with hood and taped seams	X	Advisable	Advisable

\*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