



MATERIAL OBLIGATORI EN CURSA

ULTRA TRAIL MUNTANYES DE LA COSTA DAURADA



	UTMCD (66Km)	MARATÓ MCD (42KM)	TMCD 22K	TMCD 11K
Dorsal visible part del davant	X	X	X	X
4 imperdibles (o equivalent per la subjecció de dorsal)	X	X	X	X
Motxila o equivalent	X	X	X	X
Menjar calòric per a ser semi-autosuficient a la cursa entre avituallamen	X	X	X	X
Sistema hidratació	X (MÍN. 1L)	X (MÍN. 1L)	X (MÍN. 0,5L)	X (MÍN. 0,5L)
Got reutilizable	X	X	X	X
Manta de supervivència (220 x 140 cm)	X	X	Aconsellable	Aconsellable
Ús GPS	Aconsellable	Aconsellable	Aconsellable	Aconsellable
Telèfon mòbil	X	X	Aconsellable	Aconsellable
Farmaciola: vena elàstica tapping (mínim 80 x 3cm), antisèptic	X	X	NO	NO
Llanterna frontal homologada i visible a 150m i un joc de piles de recanvi*	X	X	NO	NO
Llum vermella de posició posterior (tipus pilot de bici) homologada i visible a 150m*	X	X	NO	NO
Jaqueta impermeable (columna aigua 10.000mm) amb caputxa i costures termosegellades	X	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