



MATERIAL OBLIGATORIO EN CARRERA

ULTRA TRAIL MUNTANYES DE LA COSTA DAURADA'2021



	UTMCD (66Km)	MARATÓN MCD (42KM)	TMCD 22K	TMCD 11K
Dorsal en la parte delantera	X	X	X	X
4 impermeables (o equivalente de sujeción de dorsal)	X	X	X	X
Mochila o equivalente	X	X	X	X
Comida calórica para ser semi-autosuficiente en la carrera	X	X	X	X
Sistema hidratación	X (MÍN. 1L)	X (MÍN. 1L)	X (MÍN. 0,5L)	X (MÍN. 0,5L)
Vaso reutilizable	X	X	X	X
Manta de supervivencia (220 x 140 cm)	X	X	Aconsejable	Aconsejable
Uso GPS	Aconsejable	Aconsejable	Aconsejable	Aconsejable
Teléfono móvil	X	X	Aconsejable	Aconsejable
Botiquín: venda elástica vendaje/tapping (80 x 3cm), antiséptico	X	X	NO	NO
Linterna frontal homologada y visible a 150m más un juego de pilas de recambio*	X	X	NO	NO
Luz roja de posición trasera (tipo piloto de bici) homologada y visible a 150m*	X	X	NO	NO
Chaqueta impermeable (columna de agua 10.000mm) con capucha y costuras termoselladas	X	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