



MATERIAL OBLIGATORI EN CURSA

ULTRA TRAIL MUNTANYES DE LA COSTA DAURADA



	UTMCD (64Km)	MARATÓ MCD (44KM)	TMCD 22K	TMCD 11K
Dorsal visible part del davant	SI	SI	SI	SI
4 imperdibles (o equivalent per la subjecció de dorsal)	SI	SI	SI	SI
Motxila o equivalent	SI	SI	SI	SI
Menjar calòric per a ser semi-autosuficient a la cursa entre avituallaments	SI	SI	SI	SI
Sistema hidratació	X (MÍN. 1L)	X (MÍN. 1L)	X (MÍN. 0,5L)	X (MÍN. 0,5L)
Got reutilizable	SI	SI	SI	SI
Manta de supervivència (220 x 140 cm)	SI	SI	Aconsellable	Aconsellable
Ús GPS	Aconsellable	Aconsellable	Aconsellable	Aconsellable
Telèfon mòbil	SI	SI	Aconsellable	Aconsellable
Farmacíola: vena elàstica tapping (mínim 80 x 3cm), antisèptic	SI	SI	NO	NO
Llanterna frontal homologada i visible a 150m i un joc de piles de recanvi*	SI	NO	NO	NO
Llum vermella de posició posterior (tipus pilot de bici) homologada i visible a 150m*	SI	NO	NO	NO
Jaqueta impermeable (columna aigua 10.000mm) amb caputxa i costures termosegellades	SI	SI	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



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



	UTMCD (66Km)	MARATON MCD (42KM)	TMCD 22K	TMCD 11K
Bib number on the front	YES	YES	YES	YES
4 safety pins	YES	YES	YES	YES
Backpack/rucksack or similar	YES	YES	YES	YES
Caloric food to be self-sufficient during the race	YES	YES	YES	YES
Hydration system/liquid storage	X (MÍN. 1L)	X (MÍN. 1L)	X (MÍN. 0,5L)	X (MÍN. 0,5L)
Reusable cup/glass	YES	YES	YES	YES
Survival blanket (220 x 140 cm)	YES	YES	Advisable	Advisable
Use GPS	ADVISABLE	ADVISABLE	Advisable	Advisable
Mobile Phone	YES	YES	Advisable	Advisable
First aid kit: adhesive elastic bandage/tapping (80 x 3 cm), antiseptic	YES	YES	NO	NO
Head torch approved and visible at 150m with batteries and spare batteries*	YES	NO	NO	NO
Back red light (similar to the ones on a bike) approved and visible at 150m*	YES	NO	NO	NO
Waterproof jacket (10,000 mm water column) with hood and taped seams	YES	YES	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 leggings covering under the knees plus long socks