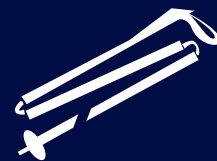


LLISTA DE MATERIAL OBLIGATORI							
	VDA	CDH	TDL	PDA	EXP	SKY	VIELHA 10 KM
 Sabata tancada adequada per a la pràctica del trail running. No es permet córrer descalç.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Motxilla o similar destinada a transportar el material obligatori durant la cursa. A la motxilla s’haurà d’ afegir obligatòriament a la part externa el xip de cronometratge lliurat juntament amb el dorsal.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Smartphone amb Aplicació Livetrail instal·lada. El corredor ha d’estar disponible i poder respondre el telèfon en qualsevol moment abans, durant i després de la cursa : Mantingui el seu telèfon encès, el mode avió està prohibit i pot ser penalitzat. Es recomana una bateria externa.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Got personal de 15cl mínim (bidons o recipients amb tap no permesos).	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Reserva d’ aigua d’ 1,5L mínim.	✓	✓	✓	✓ 1 LITRE	✓ 1 LITRE	✓ 1 LITRE	
 2 frontals en bon estat de funcionament amb bateries o piles de recanvi per a cada frontal. Recomanació: 200 lúmens o més per al frontal principal.	✓	✓	✓	✓ 1 FRONTAL			✓ 1 FRONTAL
 Llum vermella posterior de posició, de baixa intensitat i amb mode fix, destinada a fer visible el corredor sense enlluernar altres participants. Haurà de romandre encesa durant els trams nocturns. No està permès utilitzar-la en mode intermitent. Pot estar integrada al frontal o ser un dispositiu independent fixat a la part posterior de la motxilla.	✓	✓	✓				
 Sac de supervivència o bivac d’emergència. Ha de tenir unes dimensions mínimes de 2,0 x 0,9 m. Es recomana que sigui una bossa tèrmica que retingui la calor corporal. Una manta de supervivència o una manta de paper d’alumini no són acceptades.	✓	✓	✓				
 Manta de supervivència d’ 1,40m x 2m mínim.				✓	✓	✓	✓
 Xiulet.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
 Reserva alimentària. Recomanació: 800kcal (200kcal + 2 barretes energètiques de 65g cadascuna).	✓	✓	✓	✓	✓		
 Jaqueta amb caputxa que permeti suportar el mal temps en muntanya i fabricada amb una membrana impermeable* i transpirable** (Outdry per exemple). * mínim aconsellat 10.000 Schmerber ** RET aconsellat inferior a 13 - la jaqueta ha de disposar d’una caputxa integrada o adherida amb un sistema previst d’ origen pel fabricant. - les costures han de ser termosellades. - la jaqueta no ha de tenir parts compostes per un teixit no impermeable, només les ventilacions previstes pel fabricant (sota els braços, a l’esquena) i des del moment en què no alteren de manera evident la impermeabilitat, són acceptades. És recolzat pel corredor jutjar, segons aquests criteris, si la seva jaqueta s’adapta al reglament i per tant al mal temps a muntanya, però en un control, l’argument del responsable del control o del comissari prevaldrà.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Una peça de capa tèrmica de màniga llarga (cotó exclòs) amb un pes mínim de 180 g (de la talla del corredor/a.	✓	✓	✓	✓			
 Pantaló o malla de cames llargues.	✓	✓	✓	✓			
 Cobreix-pantaló impermeable.	✓	✓	✓	✓			
 Gorra o bandana.	✓	✓	✓	✓			
 Guants calents i impermeables.	✓	✓	✓	✓			
 Roba d’abric de recanvi, indispensable en cas de temps fred o humit o en cas de lesió.	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	
 Bastons.	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	
 Pastilles potabilitzadores o Soft flask amb filtre.	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT			
 Plats i estris per menjar.	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT			
 Vaselina o crema anti-fregades.	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	
 Crema de sol.	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	
 Rellotge GPS amb el recorregut de la cursa carregat.	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	
 Band a elàstica adhesiva que permeti fer un embenat o un strapping (mín. 100 cm x 6 cm).	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT	ACONSELLAT			