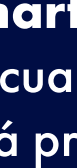
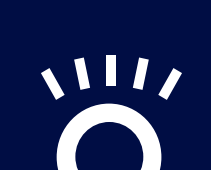
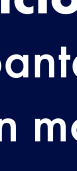


LISTA DE MATERIAL OBLIGATORIO

	VDA	CDH	TDL	PDA	EXP	SKY	VIELHA 10 KM
 Zapato cerrado adecuado para el trail running. No se permite correr descalzo.							
 Mochila o similar destinada a transportar el material obligatorio durante la carrera. A la mochila se le tendrá que añadir obligatoriamente en su parte externa el chip de cronometraje entregado junto con el dorsal.							
 Smartphone con Aplicación Livetrail instalada. El corredor debe estar disponible y atender al teléfono en cualquier momento antes, durante y después de la carrera : Mantenga su teléfono encendido, el modo avión está prohibido y puede ser penalizado. Se recomienda una batería externa.							
 Vaso personal de 15cl mínimo (bidones o recipientes con tapón no aceptados).							
 Reserva de agua de 1,5L mínimo.				 1 LITRO	 1 LITRO	 1 LITRO	
 2 frontales en buen estado de funcionamiento con baterías o pilas de recambio para cada frontal. Recomendación: 200 lúmenes o más para el frontal principal.				 1 FRONTAL			 1 FRONTAL
 Luz roja trasera de posición, de baja intensidad y con modo fijo, destinada a hacer visible al corredor sin deslumbrar a otros participantes. Deberá permanecer encendida durante los tramos nocturnos. No está permitido su uso en modo intermitente. Puede estar integrada en el frontal o ser un dispositivo independiente fijado a la parte posterior de la mochila.							
 Saco de supervivencia / vivac térmico. Debe tener unas dimensiones mínimas de 2,0m x 0,9m. Se recomienda que sea una bolsa térmica que retenga el calor corporal. Una manta de supervivencia o una manta de papel de aluminio no son aceptadas.							
 Manta de supervivencia de 1,40m x 2m mínimo.							
 Silbato.							
 Reserva alimentaria. Recomendación: 800kcal (2geles + 2 barritas energéticas de 65g cada una).							
 Chaqueta con capucha diseñada que permita soportar el mal tiempo en montaña y fabricada con una membrana impermeable y transpirable, con una impermeabilidad mínima aconsejada de 10.000 mm Schmerber y un valor RET recomendado inferior a 13. - la chaqueta debe imperativamente disponer de una capucha integrada o adherida con un sistema previsto de origen por el fabricante. - les costuras deben ser termoselladas. - la chaqueta no debe tener partes compuestas por un tejido no impermeable, sólo las ventilaciones previstas por el fabricante (bajo los brazos, en la espalda) y desde el momento en que no alteran de manera evidente la impermeabilidad, son aceptadas. Es responsabilidad del corredor juzgar, según estos criterios, si su chaqueta se adapta al reglamento y por tanto al mal tiempo en montaña, pero en un control, el juicio del responsable del control o del comisario prevalecerá.							
 Segunda capa térmica adicional: Una prenda de capa térmica de manga larga (algodón excluido) de un peso de 180g mínimo (de la talla del corredor/a).							
 Pantalón o malla de carrera de piernas largas o combinación de una malla y calcetines que cubran totalmente la pierna.							
 Cubre-pantalón impermeable.							
 Gorra o bandana.							
 Guantes calientes e impermeables.							
 Prendas térmicas de recambio indispensables en caso de frío o lluvia o en caso de lesión.	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	
 Bastones.	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	
 Pastillas potabilizadoras o Soft flask con filtro.	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO			
 Platos y utensilios para comer.	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO			
 Vaselina o crema anti-rozaduras.	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	
 Crema de sol.	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	
 Reloj GPS con el recorrido de la carrera cargado.	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	
 Banda elástica adhesiva que permita hacer un vendaje o un strapping (mín. 100 cm x 6 cm).	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO			
 Gafas de sol.	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	