



MATERIAL

1.- MATERIAL OBLIGATORIO

Cada participante deberá portar el siguiente material obligatorio:

- Manta térmica de supervivencia (superficie mínima 1,2 x 2,1 m)
- Silbato
- Sistema de hidratación, mínimo de 1 litro
- Reserva alimentaria (mínimo 500 Kcal)
- Gorra o similar, para protegerse del sol
- Linterna-frontal en buen uso
- Teléfono móvil
- Pilas de repuesto (o frontal de repuesto)
- Chubasquero o cortavientos manga larga de la talla correspondiente
- Luz roja de posición trasera
- Vaso máx. 33 cl. (aparte del sistema de hidratación)
- Pantalón o malla por debajo de las rodillas
- Zapatillas de *trail running* con buen agarre, suela con dibujo y parte superior con elementos de fijación que mantenga la zapatilla bien sujeta al pie y que lo proteja enteramente hasta debajo del tobillo
- Mochila o riñonera con capacidad suficiente para portar todo lo anterior

2.- MATERIAL COMPLEMENTARIO

En caso de meteorología adversa se exigirá además (*):

- Chaqueta impermeable y transpirable de membrana, con capucha (en lugar de chubasquero o cortavientos)
- Guantes adecuados
- Camiseta térmica de manga larga o camiseta corta más manguitos que han de cubrir y proteger todo el brazo
- Gorro o bufanda de cuello que haga sus funciones de proteger la cabeza del frío

(*). Esta circunstancia, de ser necesaria, se comunicará con antelación y en la charla técnica.

3.- MATERIAL RECOMENDADO

- GPS
- Gafas de sol
- Crema solar alta protección
- Electrolitos y/o sales minerales
- Venda elástica
- Botiquín de emergencia
- Bastones^(**)

(**) Los corredores que opten por su uso, deberán llevarlos consigo desde el inicio hasta el final de la prueba, no estando permitido el abandono o entrega de los bastones en ningún lugar del recorrido.

© R.S.E.A. Peñalara, 2014. Todos los derechos reservados.

