

## MATERIAL OBLIGATORI EN CURSA

LLIGA'T A LA VIDA TRAIL

CATALÀ



### MATERIAL INDIVIDUAL (material a portar cada corredor quan estigui corrent)

Dorsal visible	✓
4 imperdibles (o equivalent per la subjecció de dorsal)	✓
Motxila o equivalent	✓
Menjar calòric per a ser autosuficient durant cada tram	✓
Sistema hidratació amb líquid	X (MIN. 0,5L)
Got reutilizable (per beure al final de cada tram)	✓
Telèfon mòbil amb bateria	✓
Llanterna frontal i un joc de piles de recanvi (entre les 16h tarda i les 03h mati)*	✓
Llum vermella de posició trassera (tipus pilot de bici) (entre les 16h tarda i les 03h mati)*	✓
Jaqueta paravent (en cas de previsió adversa haurà de ser <b>JAQUETA IMPERMEABLE AMB CAPUTXA</b> )	✓

### MATERIAL PER EQUIP (material a portar sempre en cursa per l'equip)

GPS (serveixen dispositius telèfons mòbils)	✓
Testimoni (material de relleu)	✓
3 Mantes de supervivència (220 x 140 cm)	✓✓✓
Farmaciola: vena elàstica tapping (mínim 80cm x 3cm), antisèptic	✓

\*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) en referència a l'ús de material reflectant (la llum blanca davant i vermella darrera per exemple): visible a 150 metres i homologat (Real Decreto 1407/1992).

### MATERIAL DE SEGURETAT (48h abans de la cursa podem activar tot o part d'aquest altre material):

Augment capacitat impermeable jaqueta.
Folre polar o samarreta tèrmica màniga llarga (mín. 110g)
Buff/gorro
Guants
Malles/pantaló per sota genoll