



Material obligatorio - CARRERA 60 KM:

Cada participante del Riaza Trail Challenge, deberá disponer, para garantizar su propia seguridad, del siguiente material obligatorio:

El corredor realizará todo el recorrido de inicio a fin con todos y cada uno de los elementos. En el momento de recoger el dorsal el corredor debe disponer ya de todo el material.

- Dorsal con impermeables o portadorsal.
- Calzado y vestimenta adecuados.
- Vaso reutilizable (mínimo 15 cl) para los avituallamientos.
- Chaqueta impermeable (membrana, aconsejado 10.000 Schmerber) con capucha y manga larga, y transpirable (aconsejado RET inferior a 13).
- Manta térmica de supervivencia (mínimo de 140 x 200 mm).
- Gorra o badana tipo buff.
- Gorro de lana o abrigo
- Silbato.
- Comida, con el número de dorsal marcado en los envoltorios.
- Sistema de hidratación (mínimo 1 l).
- Venda elástica para vendaje funcional o taping (mínimo 80 x 3 cm).
- Mapa y perfil (entregado por la organización).
- Teléfono móvil con el número de la organización guardado y batería cargada.
- Pantalón o mallas largas, por debajo de la rodilla (obligatorio cargarlos, no correr con ellos, si no se quiere).
- Linterna frontal (mínimo 35 lumens) y un juego de pilas de recambio.
- Camiseta térmica de manga larga
- Guantes con dedos (no son válidos guantes cortos).

Declaro formalmente mi conocimiento sobre la necesidad y expreso compromiso de realizar el recorrido con todo el material requerido que llevaré desde la salida.

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

DNI: _____

FECHA: _____

1 de Junio de 2019 Firma