

MATERIAL OBLIGATORIO BINDING MATERIAL

MATERIAL OBLIGATORIO: MATERIAL OBLIGATORI: BINDING MATERIAL:							
Hidratació 1L Hidratación 1L Hydration 1L							
Hidratació 0,5L Hidratación 0,5L Hydration 0,5L							
Frontal blanc i llum vermella traser White headlamp and red light back							
Chaqueta impermeable Jaqueta impermeable Waterproof jacket							
DNI o Passport							
Manta tèrmica Manta tèrmica Thermal blanket							
Teléfono con batería Telèfon amb bateria Telephone with battery							
Silbato - Xiulet - Whistle							
Número dorsal en todos los gels y barras Nombre de dorsal a tots els gels i barretes Bib number in all you gels and bars							
Vaso o recipiente para beber Got o recipient per poder beure Glass or similar for drinking							
Dorsal y chip Dorsal i xip Bib and chip							
Seguro - Assegurança - Insurance							

MATERIAL RECOMENDADO: MATERIAL RECOMANAT: WE RECOMMEND:

- Reserva comida
Reserva menjar
Some food
- Cortavientos
Paravents
Windstopper
- Crema solar
Crema solar
Sun cream
- Pequeño botiquín
Petit botiquí
First aid kit
- Dinero - Diners - Money
- Calzado de montaña
Esportives de montanya
Mountain shoes
- Ropa tècnica
Roba tècnica
Technical clothes
- Gorra - Gorra - Cup
- Bastones con punta de goma
Pals amb puntes de goma
Trekking poles with rubber tips
- Reloj o pulsómetro
Rellotge o pulsòmetre
Technical watch



luz frontal con más de 23 lúmenes
head lamp with over 23lumens

dorsal BIB

manta tèrmica o impermeable
waterproof & thermic blanket

Prenda Goretex o similar
Goretex clothes or similar

dni o licencia federaliva.
passport or federation license

silbato
whistle

luz roja traser
red back light

móvil con saldo y batería y con el número de la organización grabado
fully charged mobile with the organization number saved

chip

Sistema de hidratación para mínimo 1 L., vaso o bote para líquido (no se servirán vasos en los avituallamientos)

hydration system



MATERIAL RECOMENDABLE POR LA ORGANIZACIÓN (Siempre que no se especifique que sea obligatorio): reserva de alimento, cortavientos o impermeable, crema solar, esparadrapo, vendaje, vaselina, dinero, pañuelos, calzado de montaña, ropa tècnica, gorra/o, reloj o pulsómetro.

MATERIAL RECOMMENDED BY THE ORGANIZATION (Unless we decided it obligatory):

Some food, windbreaker, sun cream, tape, Vaseline, money, handkerchief, trekking shoes, trekking clothes, cap, clock or gps