

## MATERIAL. Maratón de las Tucas

### Material obligatorio

- Dorsal, pulsera identificativa y mapa con el recorrido (entregado por la organización).
- Imperdibles o sistema de sujeción del dorsal.
- Manta térmica de superviven (mínimo de 140 x 200 mm).
- Calzado y vestimenta adecuados.
- Chaqueta con capucha y manga larga y transpirable (aconsejado 10.000 Schmerber y RET inferior a 13).
- Pantalón o mallas largas, por debajo de la rodilla (obligatorio cargarlos; no correr con ellos si no se quiere). (NO perneras.)
- Camiseta térmica de manga larga (NO manguitos).
- Guantes largos (con dedos). (NO mitones ni guantes de látex).
- Gorra o *buff* (para proteger del sol).
- Comida con nº de dorsal marcado en los envoltorios.
- Vaso u otro recipiente reutilizable de 15 cl mínimo para los avituallamientos.
- Sistema hidratación (mínimo 1 litro).
- Silbato.
- Linterna frontal.
- Venda elástica vendaje/tapping.
- Teléfono móvil con el número de la organización guardado y batería cargada.
- Cubre pantalón impermeable (lo decidirá la organización en función de la meteo prevista y se comunicará).

Asimismo, a lo largo de toda la prueba todo participante está obligado a enseñarlo a la Organización si ésta así lo requiere. Todo ello con la finalidad de establecer un marco de seguridad tanto para corredores como para organizadores.