

HOJA CONTROL MATERIAL OBLIGATORIO

Nombre y apellidos: _____

con D.N.I.: _____ y DORSAL _____,

por la presente afirmo que dispongo en mi mochila del siguiente material obligatorio, que está en perfectas condiciones de uso y me responsabilizo de llevarlo durante toda la prueba:

Material para el **'Gran Trail Aneto-Posets'** y la **'Vuelta al Aneto'**:

- Dorsal, pulsera identificativa y mapa con el recorrido (entregados por la organización).
- Imperdibles o sistema de sujeción del dorsal.
- Manta térmica de supervivencia (mínimo de 140 x 200 mm).
- Calzado y vestimenta adecuados. (prohibido calzar sandalias, fivefingers o similar).
- Chaqueta con capucha y manga larga impermeable y transpirable y con costuras termoselladas (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 con peso mínimo de 180g (talla M) (NO manguitos).
- Guantes largos calientes (con dedos). (NO mitones ni guantes de látex).
- Gorra o buff (para proteger del sol).
- Gorro (para proteger del frío).
- 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 y juego de pilas o baterías de repuesto (mínimo 35 lumens):
 - Para el Gran Trail: 2 frontales + pilas o batería de repuesto para ambos. Si son el mismo modelo de frontal, una misma batería de repuesto valdría para ambos.
 - Para la Vuelta al Aneto: 1 frontal + pilas o batería de repuesto.
- Luz roja de posición trasera (tipo piloto de bici).
- Venda elástica vendaje/tapping.
- Teléfono móvil con el número de la organización guardado y batería cargada.
- Localizador SPOT vía satélite (proporcionado por la Organización y solo para los corredores del Gran Trail Aneto-Posets. EL CORREDOR/A QUE PIERDA ESTE LOCALIZADOR DEBERÁ ABONAR SU COSTE A LA ORGANIZACIÓN).
- Cubre pantalón impermeable (lo decidirá la organización en función de la meteo prevista y se comunicará).

Material para la **'Maratón de las Tucas'**:

- Dorsal, pulsera identificativa y mapa con el recorrido (entregados por la organización).
- Imperdibles o sistema de sujeción del dorsal.
- Manta térmica de supervivencia (mínimo de 140 x 200 mm).
- Calzado y vestimenta adecuados.
- Chaqueta con capucha y manga larga impermeable y transpirable y con costuras termoselladas (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 con peso mínimo de 180g (talla M) (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.
- Sistema hidratación (mínimo 1 litro).
- Vaso u otro recipiente reutilizable de 15 cl mínimo para los avituallamientos.
- 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 estará obligado a enseñarlo a la organización si ésta así lo requiere.

En Benasque, a 23 de Julio de 2021

Firma