

DESCRIZIONE MATERIALE	OBBLIGATORIO					CONSIGLIATO			
	57K	38K	24K	13K		57K	38K	24K	13K
GARA									
Documento di identità						X	X	X	X
Zaino o zaino + marsupio con capienza sufficiente per tutto il materiale obbligatorio richiesto	X	X	X						
Cintura elastica sportiva portaoggetti				X					
Orologio GPS o GPS portatile con traccia gara (download gratuito su www.UTLM.it)	X	X					X	X	
Dispositivo GPS (fornito dal CO)	X								
Telefono cellulare: memorizzare i numeri di emergenza del CO indicati sul pettorale; telefono sempre acceso con il proprio numero non mascherato e batteria carica al 100%	X	X	X	X					
Scarpa da TRAIL RUNNING adatta a terreno alpino (ghiaia, sassi, placche)	X	X	X						
Scarpa da RUNNING O TRAIL RUNNING				X					
Bicchieri o contenitore in plastica con apertura larga adatto al consumo di liquidi/solidi (ai ristori non verranno forniti contenitori di nessun tipo)	X	X	X	X					
Borracce o sacche idriche tipo camel bag con minimo 1 lt di riserva idrica	X	X	X					X	
Lampada frontale + set pile di ricambio, in alternativa due lampade frontali	X	X							
Telo termico di sopravvivenza (misure minime 2.0m X 1.40m)	X	X	X					X	
Fischietto	X	X	X	X					
Benda elastica adesiva per fasciature o strapping (misure minime 100cm X 6cm)	X	X	X	X					
Riserva alimentare	X	X					X	X	
Giacca impermeabile/antivento (tipo GORETEX) con cappuccio adatta a condizioni meteo avverse (temperature rigide, vento, pioggia, neve)	X	X	X					X	
Pantaloni lunghi, oppure in alternativa pantaloni ¾ più calze lunghe a coprire tutta la gamba	X	X					X	X	
Maglia a manica lunga	X	X					X	X	
Cappellino, cuffia o bandana adatti a coprire tutto il capo	X	X					X	X	
Guanti Impermeabili	X	X					X	X	
Occhiali e crema solare da alta quota						X	X	X	
Indumenti caldi di ricambio						X	X	X	
Copri pantaloni impermeabili						X	X	X	
Secondo strato caldo con maglia tecnica di microfibra a manica lunga						X	X	X	
Bastoncini						X	X	X	
Riserva economica nel caso di necessità di acquisti presso rifugi etc.						X	X	X	
KIT pronto soccorso di base (auto-medicazione di piccole escoriazioni, vesciche etc.)						X	X	X	