

MATERIAL OBLIGATORIO

VOLCANO ULTRAMARATHON 2019

Equipamiento obligatorio

- Una mochila capacidad mínima 20L
- Un saco de dormir.
- Ropa y calzado apropiados de la carrera.
- Repelente de Insectos.
- 2,5 Litros de capacidad de carga de agua.
- Bolsa estanca.
- Sales electrolitos (6 etapas)
- Mínimo de 2.000 calorías por día (7 días)
- Luz química bastón, 2 Cyalume o similar
- Comprimidos de Purificación de Agua o Líquido de Yodo 1 Caja de Tabletas o 1 Botella de Yodo.
- Una linterna frontal y 1 set completo de baterías de repuesto.
- 8 impermeables.
- Una brújula.
- Un silbato.
- Un cuchillo con filo de metal.
- Un desinfectante cutáneo.
- Toallitas higiene (2 día x 7 días)
- Una manta térmica de supervivencia
- Un tubo de protector solar.

Material recomendado

- Colchoneta hinchable o similar
- Sandalias
- Toalla de viaje
- Bastones
- Ropa de abrigo ligera campamento 4

Botiquín de emergencia

No se le permitirá correr sin estos elementos

- Paracetamol (Acetaminophen) 30 x 500mg Tabletas o cápsulas
- Loperamida (Imodium) 6 Tabletas
- Clorfeniramina (Piriton) 10 comprimidos
- Diarolyte 5 Sachets
- Crema antiséptica 1 tubo
- Sting / Bite Relief Crema 1 tubo
- Tiritas 5 de Tamaños Variables
- Vendaje 1 vendaje crepé
- Guantes de látex 2 pares
- Blister Care 4 x (Compeed o Segunda piel)
- Cinta Micro-Pore 1 Rollo
- Aguja 2 agujas de 21g
- Pinzas 1 par
- Cuchillas de bisturí 2

**Seguro de repatriación o de viaje

**Electro (EEG) de un máximo de 30 días

Kit de carrera

- Lo proveerá la organización e incluye lo siguiente:
- Un roadbook (libro de ruta) remitido el 06 de abril
 - Las marcas de identificación.
 - SPOT
 - Bolsitas WC.
- Este Kit se entregará durante los controles técnicos.

La organización se reserva el uso de poder añadir o quitar alguno de los elementos obligatorios y/o recomendados en función de las previsiones tanto meteorológicas como del recorrido. Estas indicaciones se darán en la charla técnica del 6 de abril.



VOLCANO
ULTRAMARATHON
COSTA RICA 2019