

MATERIAL OBLIGATORIO

VOLCANO ULTRAMARATHON 2020

Equipamiento obligatorio

- 1 mochila capacidad mínima 20L
- 1 saco de dormir. (+13 – 5 margen de temperaturas)
- Ropa y calzado apropiados de la carrera.
- 1 Repelente de Insectos.
- Mínimo 2.5 Litros de capacidad de carga de agua.
- 1 Bolsa estanca, bolsa para impermeabilizar ropa o material por el cruce de ríos.
- Sales electrolitos 6 etapas x 15, total 90.
- Mínimo de 2.000 calorías por día (7 días), total 14.000.
- 2 Luz química bastón Cyalume o similar
- 20 Comprimidos de Purificación de Agua o Líquido de Yodo 1 Caja de Tabletas o 1 Botella de Yodo,
- 1 linterna frontal y 1 set completo de baterías de repuesto.
- 8 impermeables.
- 1 brújula.
- 1 silbato.
- 1 cuchillo con filo de metal.
- 1 manta térmica de supervivencia.
- 1 tubo de protector solar.
- 1 Cuchara o utensilio para comer.
- Ropa de abrigo ligera campamento 5, bolsa de frío, se entrega en charla técnica y se recibe noche campamento 5. (se recomienda segunda capa largo y gorro)

Material recomendado

- 1 Colchoneta hinchable o similar
- 1 Sandalias
- 1 Toalla de viaje
- 1 par de Bastone

Botiquín de emergencia

***Con la falta de alguno de estos materiales no se entregara el dorsal**

- 1 desinfectante cutáneo.
- Toallitas higiene (2 día x 7 días), 14 total.
- Paracetamol (Acetaminophen) 30 x 500mg Tabletas o cápsulas
- Diarolyte 5 Sachets
- 1 Crema antiséptica 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 (ECG) 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 4 de abril.



VOLCANO
ULTRAMARATHON
COSTA RICA

esencial
COSTA RICA