EQUIPAMIENTO OBLIGATORIO Y RECOMENDADO LA TRANSTICA

La organización **impone** a cada competidor de llevar **durante toda la carrera:**

1) Equipo de seguridad obligatorio

- Una mochila adaptada al trail o equivalente que permite llevarse el equipamiento obligatorio, con bolsillo a agua o bidones de una cabida de 1,5 litro rellenados de agua al principio de cada etapa.
- Una Eco Taza.
- Una linterna frontal con pilas nuevas.
- Una manta de supervivencia.
- Un pito.
- Una gorra.
- Una chaqueta impermeable y respirante ligero (tipo Gore-tex o equivalente).

2) Botiquín de primeros auxilios obligatorio:

- Protección solar.
- Venda Elastoplast al menos L: 2,50 m x l : 8 o 9 cm.
- Tijeras.

3) Recomendado y/o aconsejado:

- Guantes finos largos y mallas largas o polainas para ciertas etapas.
- Ropa interior de recambio.
- Un reloj altímetro-brújula o GPS.
- Un teléfono móvil.
- El Road Book.
- Solución antiséptica.
- Compresas, venda de gasa, esparadrapo.
- Vendas individuales.
- Vendas tipo Dobla piel (tipo biofilm, urgomed) para ampollas.
- Vaselina
-

4) Equipamiento del día (según las condiciones meteorológicas):

- Camiseta respirante (tipo Dryfit).
- Pantalón de Running o mallas largas (si tiempo lluvioso o frío).
- Short o mallas cortas (calor o buenas condiciones).
- Calcetines de trail (sin costuras).

Zapatillas de trail (probadas antes).

5) Verificaciones:

Las diferentes verificaciones serán efectuadas antes del inicio de la prueba.

Las verificaciones del equipamiento obligatorio serán efectuadas por los comisarios de carreras. En cualquier momento, algunos controles podrán ser efectuados por los Comisarios de la carrera habilitados para bloquear a un competidor que no les presentaría el equipo de seguridad y el botiquín de primeros auxilios obligatorios.

6) Equipajes:

La organización se encargará de transferir **1 equipaje por competidor (tipo bolsa flexible capacidad máxima de 100 litros**, impermeable preferentemente) de un campamento al otro.

7) Equipamiento campamento:

- Un saco de dormir.
- Un colchón hinchable (***no hay camas y colchones en los campamentos***).
- Ropas de recambio (incluyendo ropas calientes de tipo polar, pegajosa o pantalones).
- Zapatillas abiertas o aireadas para la recuperación y la ventilación de los pies.
- Un segundo par de zapatillas de trail.
- Bolsitas plásticas herméticas, tipo congelación para proteger las ropas.
- Neceser y una toalla de baño.
- Cordones de recambio.
- Baterías de recambio para la linterna frontal.
- Una aguja e hilo.
- Repelente para mosquitos.

Sanitarias y duchas (fría) en cada campamento.

8) Botiquín individual:

El equipo médico de la carrera les aconseja de tomar un aviso medico para alistar su botiquín. La información siguiente resulta de nuestra experiencia y debe tomarse con carácter informativo.

- Biafine.
- Un tubo de pomada collyre antiséptico oftálmico, suero fisiológico monodosa
- Analgésicos, aspirina 500 Mg o paracetamol o efferalgan o ibuprofen.
- Antiespasmódico.
- Antiséptico intestinal.
- Regulador del tránsito.
- Protector gástrico
- Antibiótico espectro largo en caso de infección
- Antiinflamatorios: (tendinitis, traumatismos articulares, lumbalgia.
- Sus medicamentos habituales, dos semanas de tratamiento.

<u>Para limitar el volumen, los medicamentos son por unidades, el médico de la organización es allí para la posología.</u>