

KILOMETRO VERTICAL

- **OBLIATORIO CORTAVIENTOS CON CAPUCHA**
- El **dorsal** será obligatorio llevarlo en la parte delantera y siempre visible.
- Sera obligatorio llevar **calzado adecuado** para CXM para la realización de la prueba.
- Estará **PERMITIDO** el uso de bastones, todo corredor que salga con ellos deberán llevarlos consigo hasta meta, no pudiendo cogerlos y soltarlos en ningún punto. Podrán utilizarse sin proteger las puntas, pero en el momento de superar o ser superados por otro participante se deberá guardar una distancia de seguridad no inferior a tres metros. En caso de no ser posible mantener esta separación, deberá limitarse su uso hasta completar el adelantamiento.
- La organización puede obligar a los corredores al uso del siguiente **MATERIAL**, en los casos en los que sea necesario por las inclemencias meteorológicas, temperaturas bajas, niebla o cualquier otro motivo que lo justificara, por lo que habrá de tenerse preparado el kit de mal tiempo para todas las modalidades. Y se anunciara su obligatoriedad de uso durante la retirada del dorsal y en la charla técnica por lo que hay que tenerlo preparado con antelación.
 - Manta térmica 1,20 x 1,20m
 - Chaqueta cortavientos impermeable de manga larga con capucha.
 - Malla pirata y Guantes.
 - Teléfono móvil con batería cargada y teléfonos de la organización.
 - Silbato

SKY RACE + OPEN

Siguiente las mismas pautas que para el Kilometro Vertical pero con la obligatoriedad de:

- **OBLIGATORIO CHUBASQUERO CON CAPUCHA Y RECIPIENTE DE LÍQUIDO MÍNIMO 150 CC.**

Por otro lado facilitamos a los corredores un listado de material recomendado:

Teléfono móvil: Con la batería totalmente cargada y encendido durante la prueba

Chaqueta cortaviento (inclemencias metereológicas)

Gorra o braga: Que cubra toda la cabeza

Gafas de sol

Bastones.

Crema solar: Protección total.

Electrolitos y/o sales minerales.

Reserva alimentaria: barritas, geles, fruta...

Mini botiquín: Con material para curar pequeñas heridas, cortes o roces.

Mochila adecuada: Al volumen del material y ritmo de carrera