

DESCRIZIONE MATERIALE	OBBLIGATORIO					CONSIGLIATO				
	85K	55K	38K	22K	14K	85K	55K	38K	22K	14K
GARA										
Documento di identità						X	X	X	X	X
Zaino o zaino + marsupio con capienza sufficiente per tutto il materiale obbligatorio richiesto	X	X	X	X						
Cintura elastica sportiva portaoggetti					X					
Orologio GPS o GPS portatile con traccia gara (download gratuito su www.MEHT.it)	X	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	X					
Scarpa da TRAIL RUNNING adatta a terreno alpino (ghiaia, sassi, placche)	X	X	X	X						
Scarpa da RUNNING O TRAIL RUNNING					X					
Bicchiere 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	X					
Borracce o sacche idriche tipo camel bag con minimo 1 lt di riserva idrica	X	X	X	X						X
Lampada frontale + set pile di ricambio, in alternativa due lampade frontali	X	X	X							
Telo termico di sopravvivenza (misure minime 2.0m X 1.40m)	X	X	X	X						X
Fischietto	X	X	X	X	X					
Benda elastica adesiva per fasciature o strapping (misure minime 100cm X 6cm)	X	X	X	X	X					
Riserva alimentare	X	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						X
Pantaloni lunghi, oppure in alternativa pantaloni ¾ più calze lunghe a coprire tutta la gamba	X	X	X						X	X
Maglia a manica lunga	X	X	X						X	X
Cappellino, cuffia o bandana adatti a coprire tutto il capo	X	X	X						X	X
Guanti Impermeabili						X	X	X	X	X
Ramponcini						X	X	X	X	
Occhiali e crema solare da alta quota	X	X	X						X	X
Indumenti caldi di ricambio						X	X	X	X	X
Copri pantaloni impermeabili						X	X	X	X	X
Secondo strato caldo con maglia tecnica di microfibra a manica lunga						X	X	X	X	X
Bastoncini						X	X	X	X	X
Riserva economica nel caso di necessità di acquisti presso rifugi etc.						X	X	X	X	X
KIT pronto soccorso di base (auto-medicazione di piccole escoriazioni, vesciche etc.						X	X	X	X	X