


































# MATERIAL OBLIGATORIO

	MARATÓN	CORTA	MARCHA
Dorsal (entregados por la organización)			
Silbato			
Manta térmica de supervivencia (mínimo de 140 x 200 mm)	 *		
Móvil con batería			
Chaqueta con capucha y manga larga impermeable y transpirable y con costuras termosellada (aconsejado 10.000 Schmerber y RET inferior a 13).			
Guantes			
Gorro/Tubular			
Sistema hidratación (mínimo 1 litro)			
Vaso u otro recipiente reutilizable de 15 cl mínimo para los avituallamiento			
Mallas largas			
Camiseta térmica de manga larga			

La organización en relación a las previsiones meteorológicas podrá quitar algunas de las exigencias

\* La manta térmica está incluida en la bolsa del corredor de la maratón