

## MATERIALS

### El material OBLIGATORI per participant és:

- Bicicleta de muntanya (BTT) + Llum de darrera (es pot posar a la motxilla)
- Casc BTT (**IMPRESINDIBLE!**)
- Motxilla (mínim 20 litres de capacitat)
- Camelback i/o cantimplora mínim 1,5 litre de capacitat (es recomana 2 litres)
- Jaqueta impermeable paravent
- Armilla reflectant
- Lot o frontal i piles de recanvi
- Roba i calçat adequats per al correcte desenvolupament de les proves
- Xiulet (molt important, per si us perdeu)
- Mòbil (important, un per corredor i no el porteu en silenci)
- Manta tèrmica
- 2 barretes energètiques (de reserva per emergència)
- Patins i proteccions (genolleres, colzeres i munyequeres) per a aquells participants que vulguin realitzar la prova de patins.

### El material obligatori per equip és:

- Funda estanca portamapes
- Un llapis o un bolígraf i un fluorescent
- Kit reparacions BTT (4 càmeres, palanques per canviar roda, manxa...)
- Comptaquilòmetres (és necessari per realitzar algun dels trams)
- Farmaciola (Venes, aigua oxigenada...)
- Brúixola
- Relotge-cronòmetre (amb la funció de rellotge n'hi haurà prou)
- Crema de protecció solar

### Materials recomanats:

- Buffs o altrament dites bragues
- Guants Btt
- Ulleres de sol
- Funda estanca pel telèfon mòbil
- Peus de gat i arnés

### El material proporcionat per l'organització serà:

- Mapes de la zona (ortos, topos, orientació i roadbook)
- Llibre de ruta
- Dorsals
- Avituallaments (líquids i sòlids)
- Material escalada (arnesos, peus de gat, cordes...)
- Material tir amb arc (arcs i fletxes)

**EL MATERIAL OBLIGATORI ÉS IMPRESINDIBLE. L'ORGANITZACIÓ ES RESERVA EL DRET DE PENALITZAR I/O EXCLOURE A AQUELLS EQUIPS QUE EN EL CONTROL DEL MATERIAL NO DEMOSTRIN QUE DISPOSEN DE TOT ALLÒ REQUERIT A LA LLISTA AQUÍ ESMENTADA.**