





## MATERIALE CONSIGLIATO DA PORTARE NELLO ZAINO DI GARA

IL VOSTRO EQUIPAGGIAMENTO NON SARÁ CONTROLLATO DALLO STAFF AL VOSTRO ARRIVO. SIATE RESPONSABILI E RICORDATE CHE SIETE IN UN AMBIENTE OSTICO, DOVE IL TEMPO PUO' CAMBIARE ALL'IMPROVVISO.

Oggetto	Descrizione	Qtà
1) <b>ZAINO</b> 	Uno zaino da 10-15 L meglio se ha i porta borracce esterno. Esistono diversi modelli, l'importante è che sia specifico per il trail-traking.	<b>1</b>
2) <b>BORRACCE</b> 	Porta con te un minimo di 1,5 L di acqua: utilizza 2 borracce da 0,75L o un camelback da 1,5L . Le borracce le potrai portare nel porta borracce frontali dello zaino, oppure in tasche apposite. Il camelback è popolare come supporto idrico, ma potresti trovarti in difficoltà durante la gara perchè è difficile capire quanta acqua rimane, o addirittura può non avere una buona tenuta e perdere tutta la tua preziosa riserva.	<b>2</b>

3)	LAMPADA FRONTALE e PILE	<b>I concorrenti dovranno avere una lampada frontale, che serve per il campo e la gara. Raccomandiamo almeno 150 lumens e pile di riserva</b>	<b>1</b>
4)	FISCHIETTO 	Il fischietto serve in caso di emergenza. Portalo sempre con te quando vai a fare trail! È preferibile averne uno senza pallina perchè con il freddo questa potrebbe incepparsi!	<b>1</b>
5)	TELO TERMICO 	In caso d'emergenza e con temperature molto basse diventa uno strumento salvavita.	<b>1</b>
6)	BICCHIERE TELESCOPICO 	Chi ha detto che un bel thè caldo non si possa bere durante un trail in montagna! Un bicchiere telescopico ti permette di gustare appieno la bevanda ma soprattutto non occupa molto spazio!	<b>1</b>
7)	GUANTI 	Un paio di guanti possono essere utili perché le temperature a ridosso delle cime possono essere molto basse. I guanti è meglio che siano impermeabili	<b>1</b>
8)	ANTIVENTO/ACQUA 	La giacca deve resistere al vento e all'acqua, mantenendo caldo il corpo. Il materiale deve essere tecnico e di buona qualità per resistere a lungo sotto le intemperie.	<b>1</b>
9)	CALZE 	Consigliamo un paio di calze Dri-Fit per mantenere i piedi il più asciutti possibile.	<b>1</b>

11)	<p style="text-align: center;"><b>BERRETTO</b></p> 	<p>Il berretto necessario per le possibili basse temperature in quota.</p>	<b>1</b>
12)	<p style="text-align: center;"><b>SALI MINERALI</b></p> 	<p>Mantenere il proprio corpo ben idratato è fondamentale durante una gara di questo tipo. Parti attrezzato!</p>	
13)	<p style="text-align: center;"><b>BARRETTE/GEL</b></p> 	<p>Ti consigliamo di usare i gel in allenamento, per non avere problemi di stomaco durante la gara. Con le barrette o la frutta secca l'importante è avere almeno 300Kcal sempre con te!</p>	
14)	<p style="text-align: center;"><b>PANTALONI</b></p> 	<p>Porta con te un paio di pantaloncini corti e/o uno lungo caldo, in base alla giornata.</p>	<b>1</b>
15)	<p style="text-align: center;"><b>MAGLIA</b></p> 	<p>Materiale dry consigliato.</p>	<b>1</b>
16)	<p style="text-align: center;"><b>TELEFONO CELLULARE</b></p> 	<p>Salva i numeri dell'organizzazione e d'emergenza. Ricorda che in alcuni punti del tracciato c'è la possibilità di non avere nessuna copertura di campo.</p>	<b>1</b>

17)	<p>BASTONCINI TELESCOPICI</p> 	<p>I bastoncini sono molto utili in salita e aiutano ad avere una camminata regolare.</p>	<b>1</b>
18)	<p>SACCHETTINO PORTA RIFIUTI</p> 	<p>Aiutaci a mantenere l'ambiente pulito, porta con te un piccolo sacchettino per buttare i tuoi scarti, o tienili nello zaino fino al ristoro.</p>	<b>1</b>