

## **BRIEFING LLUC TRAIL**

### **INFORMACIÓ**

**Lloc de Sortida:** Acolliment de Lluc

**Sortida:** 10:30h

**Dorsals:** 9h

**Entrega premis:** 12:30h

### **MATERIAL OBLIGATORI**

- Xiulet
- Manta tèrmica
- Tassó o equivalent
- Telèfon mòbil
- Calçat adequat (no minimalista)
- Xip
- Dorsal

### **MATERIAL RECOMANABLE**

- Reserva líquida (½ litre) i reserva alimentària (gels, barretes, etc.)
- Coll
- Tallavents o Impermeable 10.000 ( **Important** l'organització o els arbitrs poden decidir segons la climatologia que sigui obligatori)

### **DECÀLEG DE BONES PRÀCTIQUES DELS CORREDORS**

- 1.** Respectaré sempre l'entorn. No faré malbé els recursos naturals tant en zones protegides com no protegides, ni els elements etnològics.
- 2.** Respectaré i seguiré en tot moment l'itinerari del camí marcat per l'organització, evitant sortir del recorregut, quan entreni aniré sempre per senders marcats i evitaré els camp a través.
- 3.** Respectaré tots els membres de l'organització, els altres corredors, jutges, voluntaris i totes les persones involucrades en la cursa.
- 4.** Tots els meus gels, barretes, etc., els duré adequadament marcats amb el número del meu dorsal.
- 5.** No tiraré cap tipus de residu (embolcalls de gels, barretes, aliments o materials) fora dels llocs habilitats per l'organització.
- 6.** Duré bastons sempre que estigui permès i, si els duc, ho faré amb els taps adequadament posats.

**7.** No emetré senyals lluminosos durant el recorregut, a excepció de la il·luminació frontal i posterior (llumet vermell) en els trams nocturns.

**8.** No cridaré ni faré renou innecessari durant el recorregut, respectant així l'entorn, ni en competició ni en els entrenaments.

**9.** Conec i accept els reglaments de curses per muntanya de la FBME, així com les zones de protecció i em compromet a complir-los.

**10.** Conec i accept les normes específiques de la cursa i em compromet a complir-les.