

CRONOESCALADA SIERRA NEVADA 2019

MATERIAL OBLIGATORIO

Pasaporte o DNI	<p>El/la corredor/a o el/la entrenador/a/manager, en su caso, deberá poder mostrarlo después de cruzar la línea de meta. No será necesario llevarlo encima durante la competición.</p>
Un par de esquís	<p>Un par de esquís con los cantos metálicos que cubran al menos el 90% de su longitud, y un mínimo de anchura: 80 mm en la espátula, 60 mm de patín y 70 mm de cola. La longitud del esquí debe ser de al menos 160 cm de hombres (sénior, junior y cadete) y 150 cm las mujeres (sénior, junior, cadete). Sin limitaciones para las categorías alevín e infantil, tanto masculina como femenina.</p> <p>Se medirá toda la superficie del esquí incluida la curvatura de la espátula. Se recomienda el uso de un metro de cinta.</p>
Fijaciones	<p>Fijaciones que permitan el movimiento del talón durante el ascenso y el bloqueo para el descenso (pueden estar equipadas o no con correas de seguridad).</p> <p>La fijación debe tener un sistema de liberación lateral y frontal completo (la bota debe separarse completamente del esquí). La liberación lateral debe poder ser bloqueada manualmente sin herramientas. Si la fijación tiene certificado TÜV, el mecanismo de bloqueo no es necesario.</p> <p>Las botas y fijaciones deben cumplir con las instrucciones dadas por el fabricante en cuanto a garantizar el óptimo trabajo del sistema de seguridad (fijación – bota) y la mejor protección de la fijación y el esquí.</p> <p>No están permitidas fijaciones que la puntera sea de un fabricante y la talonera de otro fabricante distinto.</p> <p>Peso mínimo para los esquís y fijaciones: Hombres (sénior, junior y cadete): 750 gramos, es decir, 1500 gramos el par. Mujeres (sénior, junior, cadete): 700 gramos, es decir, 1400 gramos el par. Sin limitaciones para las categorías alevín e infantil, tanto masculina como femenina.</p>

<p>Botas</p>	<p>Un par de botas: Las botas deben ser lo suficientemente altas para cubrir los tobillos y con suelas (con muescas) de tipo Vibram o similar. Las suelas deben cubrir, al menos, el 75% de la superficie del pie y la profundidad mínima de las muescas tiene que ser de 4 mm. Número mínimo: 8 muescas (tacos) en el talón y 15 muescas (tacos) en la parte delantera. La superficie mínima de las muescas es de 1cm². Las botas deben ser adaptables a los crampones. Como mínimo la bota tiene que tener dos hebillas o cierres.</p> <p>La suela debe cubrir el 100% de la superficie de la bota.</p> <p>Peso mínimo de la carcasa con el botín:</p> <p>Senior masculino, 500 gramos, es decir, 1.000 gramos el par. Sin tolerancia.</p> <p>Senior femenino, júnior y cadetes, 450 gramos, es decir, 900 gramos el par sin tolerancia.</p> <p>Sin limitaciones para las categorías alevín e infantil, tanto masculina como femenina.</p> <p>NO estará permitido a las categorías alevines, infantiles y cadetes usar botas con estructura completa de carbono o similares (kevlar, aramita, etc.)</p>	
<p>Un par de bastones</p>	<p>Carbono u otro material, de un diámetro máximo de 25 mm, y con rosetas no metálicas.</p>	
<p>Un par de pieles de foca extraíbles</p>	<p>Cuando la piel no está en los esquís, deben ser guardadas en la mochila o en el mono de esquí. El uso de cinta adhesiva o un sistema equivalente para mejorar deslizamiento está estrictamente prohibido por razones medioambientales. Las pieles de origen animal salvaje están estrictamente prohibidas.</p> <p>Las pieles deben cubrir al menos el 50% de la superficie del esquí en anchura y longitud.</p>	
<p>Un Casco</p>	<p>El casco debe estar homologado según normas europeas EN 12492 (UIAA 106) para actividades en montaña en general. Debe estar colocado y atado en la cabeza durante toda la carrera.</p> <p>Se recomienda el uso de casco de doble homologación EN1077-ClaseB estándar, o EN12492 y EN1077-ClaseB estándar.</p>	<p>EN12492 (UIAA 106)</p>
<p>Unas gafas de sol con protección de UV</p>		

