



## CIRCUITO MUNDIAL DE CARRERAS DE AVENTURA LISTA DE MATERIAL OBLIGATORIO PARA ARWC 2021 – RAID GALLAECIA



Versión 1.1, Mayo de 2021.

Los miembros del Circuito Mundial de Carreras de Aventura (ARWS) que usan esta lista de material obligatorio han acordado colectivamente un catálogo estándar con definiciones de los elementos necesarios que los participantes y equipos deben llevar como competidores en una carrera de aventura del Circuito Mundial AR. La inclusión de estos artículos se realizó en base a una lógica y razonamiento que toma en cuenta las condiciones y necesidades que se dan en una carrera de aventura.

Los organizadores pueden añadir artículos adicionales por razones geográficas, y por condiciones o leyes del país.

**RESPONSABILIDADES PERSONALES Y SUPUESTOS** - Cada competidor y su equipo son totalmente responsables de llevar su equipo, ropa, sustento adecuado y apropiado de acuerdo al clima, las condiciones, y las actividades del evento. Esta lista de material obligatorio NO es una lista de los únicos artículos que se deben llevar. Contiene los artículos obligatorios que cada competidor y equipo deben llevar consigo, durante momentos específicos, para cumplir con los requisitos mínimos de seguridad establecidos por la ley, para evitar y/o tratar ALGUNAS posibles lesiones y realizar acciones de supervivencia a corto plazo (por ejemplo, en el caso de que un integrante esté gravemente herido, en una posición inmóvil, y/o durante la noche en un clima adverso). Se considera que los integrantes de un equipo NO se separarán durante la carrera y que se compartirán entre sí parte del material obligatorio que tienen que llevar. Definitivamente, cada competidor y equipo requerirán de equipamiento, ropa, y alimentos adicionales para participar en el evento.

### ELEMENTOS RECOMENDADOS E INFERIDOS

Los siguientes elementos, categorías de equipamiento o elementos relacionados, son o bien muy recomendados por los organizadores o elementos inferidos como requeridos por la propia comprensión que los competidores deben tener acerca de las carreras de aventura, las actividades en las cuales estarán participando, y en general, el conocimiento y experiencia sobre los deportes de aventura.

- Mochilas y recipientes/botes para llevar agua.
- Alimentos y sustento suficientes para llegar al próximo punto de suministro, incluyendo cantidades para caso de emergencia.
- Ropa y calzado personal apropiado para condiciones extremas (incluyendo accesorios como gorros y guantes, protección para los ojos, reloj/altímetro, y ropa para actividades acuáticas como neoprenos)
- Bolsa estancas para mantener secos el equipamiento personal y del equipo
- Mecanismos o pastillas para la purificación de agua para evitar enfermedades por la ingesta de agua contaminada.
- Medicamentos personales y analgésicos permitidos, medicinas terapéuticas, certificados de seguro médico, identificación sobre alergias o enfermedades, y/o protector solar.
- Dinero en efectivo/tarjeta de crédito, documento de identificación/pasaporte, certificados de inmigración o visados.
- Kit de reparación para bicicletas (incluyendo una bomba de aire, cámaras, herramientas, y repuestos).
- Equipamientos recomendados adicionales y de repuesto en las cajas de abastecimiento.

**REGLAMENTO** - Como competidor en un evento de las Series Mundiales de Carreras de Aventura que está usando esta lista de material obligatorio, tú y tu equipo deben llevar ciertos elementos de equipamiento en los momentos específicos de la carrera. Los organizadores pueden realizar chequeos de material obligatorio durante la carrera y la falta de algún elemento puede resultar en penalización o incluso en su descalificación, de acuerdo al

reglamento de la carrera. Si algún elemento es usado/consumido/perdido durante una etapa de la carrera, tiene que ser reemplazado en la próxima zona de transición.

El material obligatorio se divide en dos categorías: el material que el competidor y su equipo deben llevar EN TODO momento, y los artículos que deben llevar durante una DISCIPLINA específica.

			<b>TODAS LAS CARRERAS ARWS</b> (Zona Tropical + Zona Templada)	
Si/No	Nombre	Imagen	Cantidad	Descripción
✓	<b>Peto Oficial de la Carrera</b>		1 x competidor (no compartir)	Cada competidor debe llevar el peto oficial de la carrera en todo momento como prenda más externa. No se permiten mochilas que cubran la parte delantera del chaleco. El chaleco es provisto por la organización.
✓	<b>Silbato</b>		1 x competidor (no compartir)	Cada competidor debe llevar consigo en todo momento un silbato sin bola interior de corcho que funcione en condiciones húmedas. Debe ser fácilmente accesible en todo momento para avisar en caso de emergencia.
✓	<b>Linterna Frontal</b>		1 x competidor	Fuente de luz (tal como un frontal) a prueba de agua y con pilas adicionales para completar la sección de la carrera. Se pueden usar diferentes fuentes de luz para cada disciplina, por ejemplo un frontal para trekking y una luz para bicicleta en las secciones de MTB.
✓	<b>Capa Impermeable Torso (Chaqueta)</b>		1 x competidor	La capa externa o chaqueta debe ser impermeable, resistente al viento, y transpirable, de acuerdo a las especificaciones del fabricante. La chaqueta debe tener capucha, costuras cerradas, y ser adecuada para las posibles condiciones extremas de una carrera de aventura.
✓	<b>Capa Interna Torso</b>		1 x competidor	De manga larga, ajustada al cuerpo, fabricada de material sintético o de lana. Ligera, que adsorba la humedad / que seque rápido, y que se lleve sobre la piel. Puede o bien llevarse puesta o bien cargar con ella.
✓	<b>Capa Interna Piernas (Leggings / Mallas)</b>		1 x competidor	Pantalón largo, ajustado al cuerpo, fabricado de material sintético o de lana. Ligero, que adsorba la humedad / que seque rápido y que se lleve sobre la piel. Puede o bien llevarse puesto o bien cargar con él.
✓	<b>Capa Interna Cabeza (Gorro)</b>		1 x competidor	Gorro (o buff) ajustado al cuerpo, fabricado de material sintético o de lana. Ligero, que absorba humedad / que seque rápido y que se lleve sobre la piel. Puede o bien llevarse puesto o bien cargar con él.
✓	<b>Manta de Supervivencia (Manta Espacial)</b>		1 x competidor	Sábana o bolsa de material revestido en un agente reflectante metálico. Se utiliza en situaciones de emergencia para reflejar el calor. Se puede utilizar para contrarrestar la hipotermia, pero también proporcionan sombra o ayudar en la visibilidad. (nota: las mantas se pueden deteriorar con el paso del tiempo).
✓	<b>Brújula Magnética</b>		2 x equipo	Brújula de calidad para una navegación precisa. La brújula debe tener una aguja ajustada para la zona magnética de la carrera (por ejemplo, zona 1,2,3,4,5 o brújula de múltiples zonas). Una brújula de reloj no cumple con estos requisitos.
✓	<b>Cámara de Fotos Digital</b>		1 x equipo	Cámara de fotos o dispositivo electrónico de grabación (por ejemplo, cámara de vídeo), resistente al agua, a prueba de golpes y con la batería cargada. Se puede utilizar para fotografiar en caso de que un punto de control falte o en otras infracciones de las reglas. También puede ser utilizada para fotografías en general (en riesgo de tener la batería gastada cuando fuese necesario).



✓	<b>Teléfono Móvil</b>		1 x equipo	Teléfono móvil con la batería completamente cargada, apagado y en una bolsa estanca/contenedor sólo para uso de emergencia. Los organizadores de la carrera proporcionarán asesoramiento sobre la red móvil específica (si es necesario) y sellarán los teléfonos en una funda de seguridad antes de iniciar la carrera.
✗	<b>Dispositivo para Encender Fuego</b>		1 x equipo	Cerillas impermeables, mechero, pedernal y o encendedor de chispa de fricción son todos dispositivos válidos.
✓	<b>Cuchillo</b>		1 x equipo	Mínimo 50 mm longitud de la hoja y lo suficientemente afilado para cortar cuerda o cinta tubular en caso de emergencia. Debe tener hoja plegable por seguridad. Debe ser fácilmente accesible en las secciones de kayak.
✓	<b>Información de la Ruta y Mapas</b>		1 x equipo	Mapas de la ruta, notas de la ruta y pasaporte/tarjeta de control proporcionados por los organizadores, apropiado para la sección de la carrera en la que se encuentra el equipo. El equipo debe contar con una manera adecuada para guardar los mapas para que no se mojen: funda estanca, forro adhesivo, etc.
✓	<b>Botiquín</b>		1 x equipo	Se describe más abajo el contenido específico del botiquín. Se debe llevar en funda estanca.
✗	<b>Luz Estroboscópica</b>		1 x equipo	Debe ser luz blanca, de alta intensidad (por ejemplo, lámpara estroboscópica de xenón), de visibilidad de 360 grados, resistente al agua hasta 10 metros o mayor, visible más allá de 1 nm (1.9km) y con las pilas cargadas. Ritmo normal de destello de 60 veces por minuto. Se puede utilizar en una situación de emergencia (en tierra y mar) para alertar a otros de su ubicación. Frontales o luces de bicicleta que destellan no son aceptables.
✓	<b>Tracker GPS/ Comunicador de emergencia</b>		1 x equipo	Dispositivo específico provisto por la organización. Se debe llevar y usar de acuerdo a las indicaciones de los organizadores de la carrera.



**TODAS LAS DISCIPLINAS -  
ADICIONAL CARRERAS ZONA TEMPLADA**

(Adicional para Zona Templada)



Si/No	Nombre	Imagen	Cantidad	Descripción
✓	<b>Capa Intermedia para Torso (Polar)</b>		1 x competidor	La capa intermedia superior se utiliza entre la capa interna y la capa impermeable para proporcionar un aislamiento adicional en ambientes fríos. Camiseta de manga larga de tela sintética o lana. Peso mediano (mayor que el de la capa interna), que adsorba la humedad / de secado rápido. Puede o bien llevarse puesta o bien cargar con ella. Cuando se pruebe en la báscula su peso total debe ser de 200 gramos o más.
✓	<b>Capa Impermeable para Piernas (Pantalones)</b>		1 x competidor	La capa exterior para las piernas debe ser impermeable y resistente al viento según lo especificado por el fabricante. Los pantalones deben ser adecuados para las posibles condiciones extremas en una carrera de aventura.

✓	<b>Funda de vivac</b>		1 x competidor	Funda de vivac de emergencia, también llamada Viby Bag
✗	<b>Refugio de Emergencia (Tienda)</b>		1 x equipo	Debe tener un suelo cosido con una superficie mínima de 2.5m <sup>2</sup> o 27pies <sup>2</sup> . El diseño debe incluir varillas. Se deben llevar todas las piezas necesarias como varillas, estacas y cuerdas. Debe ser adecuada para las posibles condiciones de la carrera.







	<b>TODO EL TIEMPO - DISCIPLINA DE BICICLETA DE MONTAÑA - TODAS LAS CARRERAS ARWS</b>
	(Zona Tropical + Zona Templada)

Si/No	Nombre	Imagen	Cantidad	Descripción
✓	<b>Bicicleta de Montaña</b>		1 x competidor	Bicicleta de montaña apropiada para las carreras de aventura. No se permiten bicicletas de carretera o de ciclocross
✓	<b>Casco</b>		1 x competidor	Casco de bicicleta con una certificación estándar de seguridad apropiada. (por ejemplo CE, UIAA o equivalente nacional)
✓	<b>Luz Frontal</b>		1 x competidor	Luz blanca frontal. Se puede montar en la cabeza o en el manillar.
✓	<b>Luz Trasera</b>		1 x competidor	Luz roja trasera. Debe estar montada en la bicicleta. Se recomienda que un integrante del equipo lleve una luz trasera de repuesto.
✓	<b>Chaleco reflectante</b>		1 x competidor	Debe ser llevado puesto durante las noches.

	<b>TODO EL TIEMPO - DISCIPLINA DE KAYAK - TODAS LAS CARRERAS ARWS</b>
	(Zona Tropical + Zona Templada)

Si/No	Nombre	Imagen	Cantidad	Descripción
✓	<b>Dispositivo de Flotación Personal (PFD/ Chaleco Salvavidas)</b>		1 x competidor (no compartir)	Un chaleco del tamaño del competidor que cumpla con las normas de seguridad del país de la carrera. Se debe llevar puesto en todo momento en las secciones de kayak. No se permiten chalecos inflables. Los chalecos de esponja se deterioran con el tiempo y pierden flotabilidad. Los organizadores pueden exigir pruebas para asegurar que la flotabilidad sea adecuada y que cumple con las normas y leyes.
✓	<b>Silbato</b>		1 x competidor	Debe estar conectado al chaleco









✓	<b>Pala</b>		1 x competidor	
✓	<b>Casco</b>		1 x competidor	Casco de bicicleta con una certificación estándar de seguridad apropiada. (por ejemplo CE, UIAA o equivalente nacional). También serán válidos cascos de montaña o de kayak.
✓	<b>Kayak / Canoa</b>		de acuerdo a la carrera	Provisto por la organización (si no se especifica lo contrario).
✓	<b>Cuerda Rescate Kayak</b>		1 x kayak	Dispositivo de rescate con la longitud de la cuerda introducida holgadamente en una bolsa para que pueda salir a través de la parte superior cuando se lanza a una persona. Longitud mínima de la cuerda de 10m / 30 pies.
✓	<b>Iluminación</b> (Glow Stick / Luz Química)		1 x competidor 1 x kayak	Una luz química (100 mm) conectada al chaleco en un lugar muy visible en todo momento (por ejemplo, en los hombros). Una luz química conectada al kayak (se debe llevar un cable o alambre para atarla). Las luces químicas deben ser brillantes en condiciones de oscuridad. Múltiples luces pueden ser necesarios, por lo tanto se deben llevar repuestos.
✓	<b>Luz Estroboscópica</b>		1 x kayak	Debe ser luz blanca, de alta intensidad (por ejemplo, lámpara estroboscópica de xenón), de visibilidad de 360 grados, resistente al agua hasta 10 metros o mayor, visible más allá de 1 nm (1.9km) y con las pilas cargadas. Ritmo normal de destello de 60 veces por minuto. Se puede utilizar en una situación de emergencia (en tierra y mar) para alertar a otros de su ubicación. Frontales o luces de bicicleta que destellan no son aceptables.

 <b>BOTIQUÍN - TODO EL TIEMPO - TODAS LAS DISCIPLINAS - TODAS LAS CARRERAS ARWS</b> (Zona Tropical + Zona Templada)				
Si/No	Nombre	Imagen	Cantidad	Descripción y disciplina requerida
✓	<b>Venda</b>		2m largo x 7.5cm ancho	La longitud total mínima de vendaje sin estirar es de 2 metros y una anchura mínima de 7,5 cm. Se permiten múltiples vendas. Se utiliza para aplicar presión localizada en la lesión o herida.
✓	<b>Venda Triangular</b>		1 x	Este vendaje en forma de triángulo de ángulo recto puede ser utilizado para hacer un cabestrillo, como vendaje normal y para otras aplicaciones.
✓	<b>Apósitos para Heridas (Estéril)</b>		2 x	Cada apósito debe tener como mínimo unas dimensiones de 7,5 cm x 7,5 cm. Se aplica a la herida para prevenir más daños y para ayudar a la cicatrización. Puede ser autoadhesivo o usarse en conjunción con un vendaje. Se recomienda una cobertura de gasa antiadherente.
✓	<b>Esparadrapo (Adhesivo / cinta quirúrgica)</b>		1 x	Un rollo de esparadrapo. Se puede utilizar para asegurar vendas o vendajes y para improvisar férulas.
✓	<b>Antihistamínicos (fuertes)</b>		4 x dosis de adulto como mínimo	Las pastillas antihistamínicas inhiben la acción de las histaminas y se pueden tomar en caso de reacción alérgica.

**Elementos recomendados** – Se recomiendan los siguientes elementos adicionales para el botiquín: analgésicos (como Paracetamol), pastillas anti-inflamatorias (como Ibuprofeno), suero oral, anti-diarreico, soluciones/cremas desinfectantes y antisépticas, tratamiento para ampollas, escudo facial para reanimación cardiopulmonar, y guantes médicos.





**ELEMENTOS ESPECÍFICOS DE LA CARRERA**


(Estos elementos son añadidos por el director de carrera)

















		<b>MATERIAL OBLIGATORIO GENERAL</b>		
		<b>AR PANAMA 2022</b>		
<b>Si/No</b>	<b>Nombre</b>	<b>Imagen</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Descripción</b>
✓	<b>Cajas para Bicicletas</b>		1 x competidor	Cada equipo debe contar con su propia caja de bicicletas de material resistente como cartón plástico (no de cartón). Los equipos pueden comprar estas cajas a la organización (en el rango de fechas establecido para realizar esta compra).
✓	<b>Caja de equipo</b>		1 x TA	Provista por la organización en cada punto de transición Capacidad: 70 litros
✓	<b>Bolsa para Kayak</b>		1 x equipo	Cada equipo debe contar con una bolsa de lona para los materiales de las secciones de kayak, como chalecos salvavidas, etc. Si los remos se desarman, también deben ir dentro de la bolsa. Si no se desarman, deben ir amarrados juntos, protegidos y cubiertos con tela, junto con la bolsa
✓	<b>Candado de bicicleta</b>		1 x equipo	Para usar en las transiciones. Debe tener suficiente longitud para atar las 4 bicicletas juntas. Para empaquetar en la Caja de equipo.
✓	<b>Saco de dormir</b>		1 x competidor	Para usar en las transiciones. Para empaquetar en la Caja de equipo.
✓	<b>Esterilla</b>		1 x competidor	Para usar en las transiciones. Para empaquetar en la Caja de equipo.
✓	<b>Polainas de Orientación</b>		1 par x competidor	Se utilizarán para proteger las piernas de vegetación baja. El libro de carrera informará sobre las secciones en las que se deberán utilizar.


		<b>TODO EL TIEMPO - DISCIPLINA DE KAYAK</b>		
		<b>AR PANAMA 2022</b>		
<b>Si/No</b>	<b>Nombre</b>	<b>Imagen</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Descripción</b>
✗	<b>Bengalas de emergencia</b>		1 x kayak	Será usada en caso de emergencia para mostrar vuestra localización y facilitar el rescate.
✓	<b>Bolsa estanca</b>		1 x competidor	Se usará para introducir en ella la mochila de carrera (con todo el material obligatorio) en las secciones de kayak para protegerlos del agua en caso de volcar.



	<b>Trolleys para Porteo de Kayaks</b>		2 x equipo	<b>MATERIAL OPCIONAL</b> Una de las secciones de kayak que estamos planeando requerirá realizar un porteo por tierra. Recomendamos tener dos trolleys para realizar estos porteos fácilmente porque uno de ellos es de aproximadamente 1km.
	<b>Asientos / Respaldos de Kayak</b>		1 x competidor	<b>MATERIAL OPCIONAL</b> Os recomendamos traer asientos o respaldos para los kayaks ya que pasareis bastante tiempo en los kayaks y vuestras espaldas lo agradecerán.

	<b>TODO EL TIEMPO - DISCIPLINA DE CUERDAS</b>
	<b>AR PANAMA 2022</b>

Si/No	Nombre	Imagen	Cantidad	Descripción
	<b>Arnés de Escalada</b>		1 x competidor	Debe ser de la medida del participante. Debe contar con una certificación de seguridad apropiada.
	<b>Casco</b>		1 x competidor	Casco de bicicleta con una certificación estándar de seguridad apropiada. (por ejemplo CE, UIAA o equivalente nacional). También serán válidos cascos de montaña.
	<b>Mosquetón con Seguro</b>		4 x competidor	Deben contar con una certificación de seguridad apropiada.
	<b>Ocho</b>		1 x competidor	Debe contar con una certificación de seguridad apropiada.
	<b>Cinta Cosida de Escalada</b>		2 x competidor	De tamaño 13 mm x 120cm. Debe contar con una certificación de seguridad apropiada.
	<b>Guantes</b>		1 par x competidor	Debe ser del tamaño de la mano entera con protección para los dedos. Pueden ser los mismos que los usados para las disciplinas de bicicleta de montaña.
	<b>Neopreno de mangas y perneras largas</b>		1 x competidor	Debe ser de cuerpo entero, con las mangas y perneras largas y del tamaño del participante.
	<b>Bolsa estanca</b>		1 x competidor	Se usará para introducir en ella la mochila de carrera (con todo el material obligatorio) en las secciones de cuerdas para protegerlos del agua.

	<b>MATERIAL PROHIBIDO</b>
Todo el tiempo - Todas las disciplinas - Todas las Carreras ARWS	

- ▶ Dispositivos GPS. Incluyen dispositivos que muestran tu posición, mapas, distancia acumulada, etc (excluidos los trackers GPS proporcionados por la organización).
- ▶ Dispositivos para la medida de distancia tales como acelerómetros de pie y podómetros (se excluyen los cuenta kilómetros de bicicleta).
- ▶ Teléfonos móviles, radios, u otros aparatos de comunicación o con acceso a internet (excluido el teléfono de emergencia obligatorio que será sellado antes de iniciar la carrera).
- ▶ Mapas que no sean los proporcionados por la organización (específicamente mapas que incluyen las áreas entre la salida y la llegada de la carrera).
- ▶ Armas de fuego, dispositivos de visión nocturna.

### **Exclusiones**

Si un competidor desea, por ejemplo para análisis de rendimiento después de la carrera, llevar un dispositivo tal como se indica en los puntos 1 y 2, deben registrarlo, incluyendo todos los dispositivos de visualización separados (por ejemplo, relojes) en el Centro de Competición de la carrera y serán sellados antes del inicio. Jueces de la carrera verificarán que la bolsa está intacta en la línea de meta.

### **PREGUNTAS FRECUENTES:**

*P. ¿Tengo que llevar un capa interna de ropa adicional si ya llevo puesto una capa interna durante la carrera? NO.*

*P. ¿Cuenta como una capa interna de ropa: un maillot de ciclismo y manguitos o culotte de ciclismo y perneras? SÍ*

*P. ¿Puede otro componente del equipo llevar mi mochila? SÍ pero cada competidor debe llevar siempre su peto de carrera y un silbato.*