

## LLISTA DE MATERIAL OBLIGATORI RAIVERD 2018

### Èlit i aventura

#### Per equip durant tota la cursa

Dispositiu GPS (facilitat per l'organització)

Farmaciola d'emergència amb:

- Manta tèrmica
- Benes elàstiques
- Esparadrap (recomenable tape)
- Gasses
- Povidona iodada
- Antihistamínics
- Antiinflamatoris
- Analgèsics
- Suero oral
- Suero fisiològic
- Steri Steeps (recomenat)
- Apòsits adhesius (recomenat)

Telèfon mòbil apagat, amb la bateria carregada i amb el codi PIN anotat a l'exterior

Brúixola

Kit de reparacions per la btt (només per les seccions de btt)

#### Per equip per entregar a l'organització

Bossa cordes: s'hi posarà el material de cordes de tots els components de l'equip. També s'hi podrà posar menjar i unes bames per cada corredor. Pes màxim 20kg.

Bossa de caiac: s'hi posarà el material, (les pales, tot i que es podran utilitzar les pròpies, seran facilitades per l'organització) i menjar que es vulgui trobar a les transicions del caiac. Pes màxim 10kg.

Bossa campament: s'hi posarà el material i menjar que es vulgui trobar a la zona del campament. Serà transportada per l'organització fins al lloc del campament. Pes màxim 20kg incloent la tenda.

Tenda de campanya o funda de vivac per poder-hi passar la nit els tots els components de l'equip.

#### Individual durant tot el raid

Dorsal (facilitat per l'organització). S'haurà de retornar al finalitzar el raid i s'haurà d'abonar en cas de pèrdua o desperfecte.

Motxilla amb capacitat per portar-hi tot el material obligatori

Recipient per poder-hi portar 1,5l de beguda



Sportident (només models 6, 9, 10, 11 i SIAC)

Menjar per ser autosuficient durant tot el raid (el podeu distribuir per les diferents bosses d'equip)

Frontal amb piles de recanvi

Paravent impermeable

Got per poder beure la beguda dels avituallaments, no disposarem de gots de plàstic i no es podrà beure a "morro".

Plats, got i coberts pel dinar de diumenge

### Individual obligatori en moments puntuals

Seccions de btt:

- Btt
- Casc homologat de btt

Bossa de cordes:

- Arnés
- 2 bagues d'ancoratge amb mosquetons
- Uns descensor amb autoblocant (8 + shunt, 8 + prusik, stop, grigri, etc)
- Sistema d'ascensió per cordes (jumar o similar). Cal ser-hi autònom, no hi haurà ningú de l'organització controlant que s'utilitzi correctament (només èlit).
- Casc homologat d'escalada. No servirà el de bici.
- Sistema per lligar-se la bici de forma segura per fer el ràpel amb la bici (només èlit)

Bossa de caiac:

- Pales (facilitades per l'organització). En cas de portar les pròpies, aquestes s'hauran de desinfectar, es farà de forma molt senzilla i ràpida abans i després de la secció. Ja us explicarem com.
- Armilles salvavides (facilitades per l'organització). Hauran d'anar posades per sota del dorsal. No es podran utilitzar les pròpies perquè no disposem de logística per poder-les desinfectar.

Bossa de campament:

- Sac de dormir. Us el trobareu a la zona d'acampada, pel que no s'haurà de carregar a sobre. Us recomenem que sigui bo ja que el campament serà a uns 2.000m d'altitud.
- Màrfega o aïllant.
- Menjar necessari al finalitzar l'etapa de dissabte i a l'inici de la de diumenge. Si ho contracteu abans del 31 d'agost tindreu sopar i/o esmorzar a la zona del campament.
- Diners (recomenat). A la zona del campament hi podreu comprar alguna beguda o menjar per picar. Qui no hagi encomenat el sopar **NO** tindrà l'ocasió de demanar-lo allà.
- Roba d'abric.

## Open

### Per equip durant tota la cursa

Farmaciola d'emergència amb:

- Manta tèrmica
- Benes elàstiques
- Esparadrap (recomenable tape)
- Gasses
- Povidona iodada
- Antihistamínics
- Antiinflamatoris
- Analgèsics
- Suero oral
- Suero fisiològic
- Steri Steeps (recomenat)
- Apòsits adhesius (recomenat)

Telèfon mòbil apagat, amb la bateria carregada i amb el codi PIN anotat a l'exterior

Brúixola

Kit de reparacions per la btt (només per les seccions de btt)

### Individual durant tot el raid

Dorsal (facilitat per l'organització). S'haurà de retornar al finalitzar el raid i s'haurà d'abonar en cas de pèrdua o desperfecte.

Motxilla amb capacitat per portar-hi tot el material obligatori

Recipient per poder-hi portar 1,5l de beguda

Sportident (només models 6, 9, 10, 11 i SIAC)

Menjar per ser autosuficient durant tot el raid (el podeu distribuir per les diferents bosses d'equip)

Frontal amb piles de recanvi

Paravent impermeable

Btt i casc homologat btt

Got per poder beure la beguda dels avituallaments, no disposarem de gots de plàstic i no es podrà beure a "morro".

Plats, got i coberts pel dinar de dissabte