



## **CIRCUITO MUNDIAL DE CARRERAS DE AVENTURA LISTA DE MATERIAL OBLIGATORIO**

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 competencia 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 responsables conjuntamente por 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 sobrevivencia 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 equipos, ropas, y alimentos adicionales para participar en el evento.

### **ARTÍCULOS RECOMENDADOS**

Son de dos categorías los siguientes artículos, tipos de equipamientos, y elementos relacionados: los que son fuertemente recomendados por los organizadores de las carreras, y los que son inferidos como requisitos ya que los competidores deben tener una comprensión acerca de las carreras de aventura, las actividades en las cuales estarán participando, y en general, un conocimiento y experiencia sobre el deporte de aventura:

- Mochilas y contenedores para llevar agua, y/o cantimplora de agua
- Suficientes alimentos y sustento para llegar al próximo punto de suministro, incluyendo cantidades en 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 wetsuits)
- **Bolsa secas/drybags para mantener secos los artículos personales y del equipo**

- Mecanismos o químicos para purificar el agua para evitar enfermedades
- Medicamentos y analgésicos permitidos, medicinas terapéuticas, certificados de seguro médico, identificación sobre alergias o enfermedades, y/o protector solar
- Dinero en efectivo/tarjeta de crédito, tarjeta de identificación/pasaporte, certificados de inmigración/visa
- Kit de reparación para bicicletas (incluyendo una bomba de aire, tubos, herramientas, y repuestos)
- Artículos recomendados adicionales y de repuesto en las cajas de abastecimiento

## REGLAMENTO

Como competidor en un evento de ARWS que está implementado esta lista de material obligatorio, cada competidor y su equipo deben llevar ciertos artículos en momentos específicos.


Los organizadores pueden realizar chequeos de material obligatorio durante la carrera y la falta de algún elemento puede resultar en penalidad o incluso en su descalificación, de acuerdo al reglamento de la carrera. Si un artículo es usado/consumido/perdido durante una sección de la carrera, tiene que ser reemplazado en la próxima zona de transición.








Se divide el material obligatorio 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.








## MATERIAL OBLIGATORIO EN TODO MOMENTO PARA TODA DISCIPLINA

*Para climas cálidos y fríos*



Sí / No	Artículo	Imagen	Cantidad	Descripción
✓	“Chaleco” /dorsal oficial de la competencia		1x competidor	Cada competidor debe llevar el chaleco oficial de la carrera en todo momento sobre toda prenda; No se permiten mochilas que cubran la parte delantera del chaleco; El chaleco es provisto por la organización

✓	Mochila		1 x competidor	
✓	Silbato		1x competidor	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
✓	Linterna frontal		1x competidor	Fuente de luz impermeable y con pilas adicionales; Se pueden usar diferentes fuentes de luz para cada disciplina, por ejemplo una linterna manos libres para trekking y una luz para bicicleta en las secciones MTB
✓	Capa impermeable y wind stopper torso (chaqueta)		1x competidor	La capa externa o chaqueta debe ser impermeable, resistente al viento, y respirable (de acuerdo a las especificaciones del fabricante); La chaqueta debe tener una capucha, costuras
				cerradas, y ser adecuada para las condiciones extremas posibles de una carrera de aventura
✓	Capa interna torso (camiseta)		1x competidor	De manga larga, ajustada al cuerpo, fabricada de material sintético o de lana, ligera, que absorba humedad
✓	Capa interna piernas (leggings)		1x competidor	Pantalón largo, ajustado al cuerpo, de material sintético o de lana, ligero, que absorba humedad
✓	Capa interna cabeza (gorro)		1x competidor	Gorro o buff, ajustado al cuerpo, de material sintético o de lana, ligero, que absorba humedad
✓	Manta de supervivencia		1x competidor	Sábana o material cubierto con un agente reflectante metálico; se utiliza en emergencias para reflejar el calor; se puede usar para contrarrestar la hipotermia o para generar sombra (nota: las mantas pueden deteriorarse con el tiempo)

				Debera ser NUEVO (sin uso)
✓	Brújula magnética		2 x equipo	Brújula de calidad para orientación; las brújulas deben tener una aguja magnética ajustada para la zona magnética de la carrera (por ejemplo, zona 1, 2, 3, 4, 5 ó brújula de múltiples zonas); una brújula de reloj no cumple con este requisito
✓	Cámara de fotos digital		1 x equipo	Cámara de fotos o aparato de grabación (por ejemplo, cámara de video), impermeable, contra golpes, con pila cargada; se puede usar para tomar fotografías en el caso de que un PC esté extraviado, de acuerdo al reglamento; se puede usar para fotografía en general (considerando que pondría en riesgo la carga de la pila)
✓	Mecanismo para prender fuego		1 x equipo	Se permite como mecanismo para prender fuego: fósforos impermeables, un encendedor de gas, pedernal/encendedor de chispa de fricción
✓	Cuchillo		1 x equipo	Cuchilla mínima de 50 mm de largo Debe estar a la mano para las secciones de kayak.
✓	Información de la ruta y mapas		1 x equipo	Mapas de la ruta, notas de la ruta, y pasaporte/tarjeta de control, proporcionados por la organización de acuerdo a la etapa de la carrera; el equipo debe contar con una manera adecuada para guardar los mapas en una funda impermeable o laminarlo, etc.
✓	Botiquín		1 x equipo	Se describe abajo el contenido específico del botiquín; se lo debe llevar en una bolsa impermeable
✓	Luz intermitente		1 x equipo	Debe ser de luz de alta intensidad (por ejemplo una lámpara estroboscópica Xenon), con visibilidad de 360°, visible hasta 1 nm (1.9 km) y cargada con pilas; Ritmo normal de destello de 60/minuto; se puede usar en caso de emergencia en tierra o en agua para avisar a otros de su ubicación; no se permiten linternas manos libres o de bicicleta








✓	Tracker GPS/Aparato de rastreo satelital		1 x equipo	Aparato específico provisto por la organización; se debe llevar y usar de acuerdo al reglamento
✓	Cajas de Abastecimiento para Areas de Transición		2 x equipo	Provistas Por la Organización
✓	Seguro Medico		1 x competidor	

**MATERIAL OBLIGATORIO ADICIONAL EN TODO MOMENTO PARA TODA DISCIPLINA**

*Para climas fríos*







Sí / No	Artículo	Imagen	Cantidad	Descripción
✓	Capa media para torso (polar)		1x competidor	La capa media se usa entre la capa interna y la capa impermeable para proporcionar un aislamiento adicional en climas fríos; debe ser de manga larga, de material sintético o de lana; peso mediano (más pesado que la capa interna), que absorba humedad y se seque rápidamente; peso total mayor a 200 gramos
✓	Capa externa impermeable y wind stopper piernas		1x competidor	La capa exterior para las piernas debe ser impermeable y resistente al viento (de acuerdo a las especificaciones del
✓	Bolsa de dormir		1x competidor	Debe ser una bolsa de dormir completa (no una bolsa Bivouac) que cubra la cabeza y sea hecha de material aislante (se recomienda material sintético o impermeable); peso total mayor a 400 gramos



	Cobertor de Emergencia			Debe tener un piso cosido con un área mínima de 2.5 metros cuadrados o 27 pies cuadrados; el diseño debe incluir varillas; se deben llevar todas las piezas necesarias como varillas, estacas, cuerdas;
✓	Carpa o Tienda O BOTHY BAG		1 x equipo	BOTHY BAG- para 4 personas (NO 2 x2 personas). De material impermeable y resistente al agua. De 400 grs o mas. Original, no se aceptan copias.

**MATERIAL OBLIGATORIO EN TODO MOMENTO PARA LA DISCIPLINA DE BICICLETA DE MONTAÑA**

*Para climas cálidos y fríos*







Sí / No	Artículo	Imagen	Cantidad	Descripción
✓	Bicicleta de montaña		1x competidor	Una bicicleta de montaña apropiada para una carrera de aventura; no se permiten bicicletas de carretera o bicicross
✓	Casco		1x competidor	Casco de bicicleta con una certificación de seguridad apropiada (por ejemplo, CE, UIAA, o equivalente nacional)
✓	Luz frontal		1x competidor	Luz blanca frontal; puede estar montada en el casco o en el manubrio
✓	Luz trasera		1x competidor	Luz roja trasera; debe estar montada en la bicicleta; se recomienda que un integrante lleve una luz trasera adicional






✓	Caja de Bicicleta		1 x competidor	Tamaño maximo: 140 x 80 x 30 cm. Peso maximo permitido 25 kg. <b>No se aceptan cajas de carton o madera</b>
✓	Chaleco refractario		1 x competidor	Debera poder usarse arriba de la mochila en todas las etapas de bicicleta

### MATERIAL OBLIGATORIO EN TODO MOMENTO PARA LA DISCIPLINA DE REMO

*Para climas cálidos y fríos*



Sí / No	Articulo	Imagen	Cantidad	Descripción
✓	Chaleco Salvavidas		1 x competidor	Del talle correcto de quien lo usa, acorde a los standares de cada pais. En carrera se debe llevar puesto en todo momento en las secciones de agua; no se permite ningún tipo de chaleco inflable; nota: los chalecos de esponja se pueden deteriorar con el tiempo y perder su flotabilidad; los organizadores pueden exigir pruebas para asegurar que la flotabilidad sea adecuada
✓	Silbato		1x competidor	Debe estar conectado al chaleco y debe ser acuatico
✓	Remo		1x competidor	Debe ser un remo de doble pala. Puede ser dividsible en 2, 3, 4 o 5 piezas.
✓	Casco		1x competidor	La organización debe especificar si se requiere un casco de río o si se puede usar un casco de bicicleta; se debe

				llevar de acuerdo a lo especificado por la organización
✓	Kayak/canoa		De acuerdo a la carrera	Provisto por la organización (si no se especifica lo contrario)
✓	Throw bag (bolsa de rescate)		1 x kayak	Un aparato de rescate con una cuerda rellena en la funda de manera ligera para que pueda salir cuando se la tira a otra persona; largo mínimo de 10 metros o 30 pies
✓	Luz química		2x competidor y 2 x kayak	Una luz química (100 mm) conectada al chaleco salvavidas en un lugar altamente visible durante todo momento (por ejemplo, en el hombro) Una luz química conectada al kayak.
✓	Chaqueta de Neoprene		1 x competidor	Chaqueta de neoprene que cubra completamente brazos.
	PADDLE BAGS		1 x equipo	Bolsa para remo, suficientemente grande para que entre todo el material específico de etapa de kayak (acorde con reglas ARWS)








Material ALTAMENTE RECOMENDADO POR LA ORGANIZACIÓN


La temperatura del agua en Lagunas en mes de Octubre ronda 5-10°C

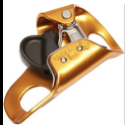


- Botitas de Neoprene
- Pantalón de Neoprene
- Guantes o Manoplas Neoprene
- Ropa de recambio post etapa de remo

## ARTÍCULOS ESPECÍFICOS DE LA CARRERA (ETAPA CUERDAS)



✓	Arnés de escalada		1x competidor	Debe ser de la medida del participante; con una certificación de seguridad apropiada (Homologado CE)
✓	Casco de montaña		1x competidor	Puede ser el mismo casco de las secciones de bicicleta de montaña; con una certificación de seguridad apropiada (Homologado CE)
✓	Cinta cosida de escalada		1x competidor	De tamaño 13 mm x 120 cm; con una certificación de seguridad apropiada (Homologado CE)
✓	Mosquetón con seguro		4 x competidor	Con una certificación de seguridad apropiada (Homologado CE)
✓	Par de guantes de cuero		1x competidor	Deben ser del tamaño de la mano entera; pueden ser las mismas de la sección de bicicleta
✓	Descendedor (Ocho o A TC)		1x competidor	Con una certificación de seguridad apropiada (Homologado CE)
✓	Dispositivo Anticaídas para Cuerdas		1x competidor	Posicionamiento Rocker deslizante sobre cuerda semiestática



✓	Ascensor		1 x competidor	Tipo "Puño" o Jumar
---	----------	-------------------------------------------------------------------------------------	----------------	---------------------



✓	Bloqueador		1 x competidor	Tipo croll o basic
✓	Pedal		1 por competidor	Pedal Cinta regulable
✓	Cintas Cosidas		2 por competidor	Cintas Cosidas Vinculantes a los sistemas de ascenso y de autoaseguro

**DEPENDIENDO DE LA TECNICA UTILIZADA POR CADA CORREDOR  
DEPENDERA EL MATERIAL DE ESCALADA QUE UTILICE**

**Cada corredor debera demostrar su tecnica con el material a utilizar en la acreditacion.**

**Algunos elementos que se estan exigiendo dependen del circuito de cuerdas que la organizaci3n disponga, se pueden agregar o quitar elementos oportunamente**

✓	Certificados de primeros auxilios		2 x equipo	Al menos dos integrantes del equipo deben tener conocimientos de primeros auxilios; deben presentar los certificados en el Registro de la carrera. No es necesario llevarlo en carrera  La Organizaci3n dictara Cursillo los dias martes 9 y miercoles 10.  <b>RESERVAR CUPO</b>
✓	Radio de comunicaci3n		1 x equipo	Ser3 sellado por la organizaci3n en el registro. Se lo debe llevar durante toda la carrera.  Provisto CON COSTE por la Organizaci3n

				Los equipos que traen sus propias radios deberán grabar la frecuencia que la organización proveera oportunamente. NO SE GRABARAN FRECUENCIAS EN LA ACREDITACION
✓	Certificado de Tecnicas Verticales (Manejo de Cuerdas)		4 x equipo	la Organización dictara Cursillo los días martes 9 y miercoles 10.  RESERVAR CUPO
✓	Raquetas de Nieve		1 par por competidor	

## MATERIAL PROHIBIDO






*En todo momento, en toda disciplina, para toda carrera ARWS*

<b>X</b>	<b>Equipos GPS abiertos</b>	<b>Incluye equipos que muestran su posición, mapas, distancias viajadas. Por ejemplo computadores de bicicleta con GPS o relojes con GPS (excluye el tracker/rastreo satelital provisto por la organización)</b>
<b>X</b>	<b>Aparatos que miden distancia</b>	<b>Por ejemplo, acelerómetros de pie y podómetros (excluye computadoras de bicicleta)</b>
<b>X</b>	<b>Teléfonos móviles, radios, u otros aparatos de comunicación o con acceso a Internet</b>	<b>Excluye el teléfono obligatorio para casos de emergencia que será sellado antes de iniciar la competencia</b>
<b>X</b>	<b>Mapas (que no son los que entrega la organización)</b>	<b>Específicamente mapas que incluyen las áreas entre la partida y la llegada</b>

## MATERIAL OBLIGATORIO EN TODO MOMENTO EN TODA DISCIPLINA

*Para climas cálidos y fríos*



Sí / No	Artículo	Imagen	Cantidad	Descripción
✓	Venda		2m x 7,5cm	El largo mínimo (sin estirar) debe ser de 2 metros por 7.5 centímetros; se permiten múltiples vendas; se usa para aplicar presión sobre una lesión
✓	Venda triangular		1x botiquín	Esta venda en forma de un triángulo de ángulo recto se puede usar: como una venda normal para crear cabestrillo y otras aplicaciones
✓	Vendaje de heridas (estéril)		2x botiquín	Cada uno debe tener como mínimo las dimensiones 7.5 x 7.5 centímetros; se aplica a una lesión para evitar más daños y para ayudar a curarla; puede ser autoadhesivo o usado en conjunto con una venda; se recomienda una cobertura de gasa antiadherente
✓	Cinta quirúrgica		1x botiquín	Un rollo de cinta quirúrgica; se puede usar para asegurar una venda o gasa o para improvisar una férula
✓	Antihistamínicos (fuertes)		4 x dosis como mínimo	Las pastillas antihistamínicas inhiben la acción de histaminas y se puede tomar en caso de una reacción alérgica

**Artículos recomendados** – Se recomienda los siguientes artículos 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 estériles.