



CIRCUITO MUNDIAL DE CARRERAS DE AVENTURA LISTA DE MATERIAL OBLIGATORIO

Versión 1.2, 16 enero 2018

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 artículos 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*)
- Kit de reparación para bicicletas (incluyendo una bomba de aire, tubos, herramientas, y repuestos)
- 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
- 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.



ELEMENTOS PROHIBIDOS



Los elementos prohibidos están definidos en las reglas de competición del ARWS <https://arworldseries.com/resources/> Allí están detalladas las reglas específicas sobre el uso de GPS, comunicaciones/internet e implementos que puedan asistir con la navegación.

MATERIAL OBLIGATORIO EN TODO MOMENTO PARA TODA DISCIPLINA				
				
Sí / No	Artículo	Imagen	Cantidad	Descripción
✓	“Chaleco” /dorsal oficial de la competencia		1 x 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
✓	Silbato		1 x 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		1 x 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 torso (chaqueta)		1 x 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 impermeable inferior (Pantalón)		1 x competidor	La capa exterior debe ser impermeable y resistente al viento según las especificaciones de fábrica. Los pantalones deben ser para potenciales condiciones extremas en la carrera.
✓	Capa intermedia (fleece)		1 x competidor	La capa intermedia es utilizada entre la capa interna y la capa impermeable para dar mayor calor en climas fríos. Debe ser de mangas largas de material sintético o lana. De peso superior a la capa interna de secado rápido y expulsión de sudor. Debe pesar al menos 175 gramos o más. Debe ser utilizada puesta.
✓	Capa interna torso (camiseta)		1 x competidor	De manga larga, ajustada al cuerpo, fabricada de material sintético o de lana, ligera, que absorba humedad
✓	Capa interna piernas (leggings)		1 x competidor	Pantalón largo, ajustado al cuerpo, de material sintético o de lana, ligero, que absorba humedad
✓	Capa interna cabeza (gorro)		1 x competidor	Gorro o buff, ajustado al cuerpo, de material sintético o de lana, ligero, que absorba humedad
✓	Manta de supervivencia		1 x 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)
✓	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)
✓	Teléfono celular		1 x equipo	Teléfono celular con la batería completamente cargada, apagada, y ubicada en una funda o contenedor impermeable solamente para uso en casos de emergencias; los organizadores proporcionarán información sobre la red celular (si se requiere) y sellarán los teléfonos en una funda de seguridad antes de iniciar la carrera.
✓	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 suficientemente afilada para cortar cuerda o cinta tubular en caso de una emergencia; debe ser plegable para seguridad; 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

✓	Bolsa de dormir		1 x competidor	Bolsa de dormir completa o bivvy sack reflectivo y respirable (no manta de supervivencia) peso total mayor a 150 gramos
✓	Refugio de emergencia (Carpa o Bothy Bag)		1 x equipo	Carpa - 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; debe ser adecuada para las condiciones extremas posibles de una carrera de aventura. Bothy bag – Un solo Bothy Bag de al menos 4 personas (no 2 Bothy Bags de 2 personas) hecho de material impermeable y resistente al viento con ventiladores de aire. El peso mínimo debe ser de 400 gramos.

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










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









				
✓	Luz trasera		1 x competidor	Luz roja trasera; debe estar montada en la bicicleta; se recomienda que un integrante lleve una luz trasera adicional

MATERIAL OBLIGATORIO EN TODO MOMENTO PARA LA DISCIPLINA DE REMO



Sí / No	Artículo	Imagen	Cantidad	Descripción
✓	Dispositivo de flotación personal (chaleco salvavidas)		1 x competidor	Un chaleco del tamaño del competidor que cumpla con todos los estándares del país de la 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		1 x competidor	Debe estar conectado al chaleco
✓	Remo		1 x competidor	Debe ser un remo de doble pala. Puede ser divisible en 2, 3, 4 o 5 piezas.
✓	Casco		1 x 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		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		1 x competidor y 1 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 (equipo debe llevar un suncho o








				alambre para conectarla); se debe iluminar siempre en la noche o lugares oscuros por lo tanto se debe llevar suficientes luces
--	--	--	--	--




MATERIAL OBLIGATORIO EN TODO MOMENTO EN TODA DISCIPLINA <i>Para climas cálidos y fríos</i>				
				
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		1 x botiquín	Esta venda en forma de un triángulo de ángulo recto se puede usar: como una venda normal, para crear un cabestrillo, y para otras aplicaciones
✓	Vendaje de heridas (estéril)		2 x 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		1 x botiquín	Un rollo de cinta quirúrgica; se puede usar para asegurar una venda o gasa o para improvisar una férula
✓	Anti diarreicos		4 x dosis de adulto como mínimo	Las pastillas anti diarreicas dan un alivio sintomático a la diarrea y ayudan a reducir la pérdida excesiva de líquidos. Nota: Los antidiarreicos no eliminan la causa de la diarrea. Atención médica puede ser requerida.
✓	Guantes de nitrilo.		1 x competidor	Para proteger al asistente del paciente de posible contagio. Se debe utilizar cuando las manos puedan tocar fluidos corporales de otra persona como sangre, saliva, vómito, orina o heces.
✓	Antihistamínicos (fuertes)		4 x dosis de adulto 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 (siempre y cuando no contravengan las reglas anti doping): analgésicos,

anti-inflamatorias, suero oral, soluciones/cremas desinfectantes y antisépticas, tratamiento para ampollas, escudo facial para reanimación cardiopulmonar.

**ARTÍCULOS ESPECÍFICOS DE LA CARRERA
HUAIRASINCHI MOVISTAR 2018**

Sí / No	Artículo	Imagen	Cantidad	Descripción y Disciplina
✓	Arnés de escalada		1 x competidor (Solo en etapa con cuerdas)	Debe ser de la medida del participante; con una certificación de seguridad apropiada (Homologado CE)
✓	Casco de montaña		1 x competidor (Solo en etapa con cuerdas)	Puede ser el mismo casco de las secciones de bicicleta de montaña; con una certificación de seguridad apropiada (Homologado CE)
✓	Cinta cosida de escalada dyneema		1 x competidor (Solo en etapa con cuerdas)	De tamaño 13 mm x 120 cm; con una certificación de seguridad apropiada (Homologado CE)
✓	Mosquetón con seguro		2 x competidor (Solo en etapa con cuerdas)	Con una certificación de seguridad apropiada (Homologado CE)
✓	Par de guantes de cuero		1 x competidor (Solo en etapa con cuerdas)	Deben ser del tamaño de la mano entera; pueden ser las mismas de la sección de bicicleta
✓	Descendedor (Ocho o ATC)		1 x competidor (Solo en etapa con cuerdas)	Con una certificación de seguridad apropiada (Homologado CE)
✓	Cordino		1 x competidor (Solo en etapa con cuerdas)	3 metros de largo con 6 milímetros de diámetro; con una certificación de seguridad apropiada (Homologado CE)

✓	Certificados de primeros auxilios		2 x equipo	Al menos dos integrantes del equipo deben tener conocimientos de primeros auxilios; deben presentar los certificados vigentes en el Registro de la carrera. No es necesario llevarlo a ruta.
✓	Radio de comunicación		1 x equipo	Debe ser alquilado por el equipo. (Los equipos internacionales lo recibirán en el registro). Será sellado por la organización en el registro. Se lo debe llevar durante toda la carrera.
✓	GPS		1 x equipo	Será sellado por la organización en el registro. Se lo debe llevar durante toda la carrera. (Configurado en coordenadas UTM UPS / datum WGS 84)

MATERIAL PROHIBIDO		
<i>En todo momento, en toda disciplina, para toda carrera ARWS</i>		
Sí / No	Artículo	Descripción
X	Equipos GPS abiertos	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)
X	Aparatos que miden distancia	Por ejemplo, acelerómetros de pie y podómetros (excluye computadoras de bicicleta)
X	Teléfonos móviles, radios, u otros aparatos de comunicación o con acceso a Internet	Excluye el teléfono obligatorio para casos de emergencia que será sellado antes de iniciar la competencia
X	Mapas (que no son los que entrega la organización)	Específicamente mapas que incluyen las áreas entre la partida y la llegada
X	Armas de fuego	
X	Aparatos de visión nocturna	

Exclusiones

Si un participante desea llevar uno de estos aparatos, por ejemplo para análisis de su rendimiento, la organización puede decidir aceptar el equipo o no. Esto será

sellado y los oficiales de la carrera averiguarán que esté sellado e intacto al finalizar la carrera.

Preguntas Frecuentes

P: ¿Tengo que llevar una capa interna de ropa adicional si ya llevo puesto una capa interna durante la carrera?

R: NO

P: ¿Cuenta como una capa interna de ropa: un jersey de ciclismo y cubre brazos, o mallas de ciclismo y perneras?

R: SÍ

P: ¿Otro integrante puede llevar mi mochila?

R: SÍ pero cada competidor siempre debe llevar su chaleco y llevar un silbato.