



ANEXO III – LISTADO DE MATERIALES OBLIGATORIOS

Este listado de materiales obligatorios está ajustado a las normas y especificaciones estipuladas en el Reglamento para las Carreras de Aventura en el Paraguay. El equipo organizador de una determinada carrera puede incluir otros materiales en función de las necesidades específicas del trazado previsto y este listado complementario deberá ser incluido en el Reglamento Particular de Carrera.

Cada equipo y sus integrantes son responsables de llevar todo el equipo obligatorio de esta lista. El Listado de Materiales Obligatorios debe ser considerado como una lista de requerimientos mínimos que facilitará el avance a lo largo del recorrido de la carrera en condiciones de seguridad y comodidad, en cada modalidad.

RECOMENDACIÓN DE EQUIPAMIENTO GENERAL:

A continuación, se lista el equipamiento recomendado para una carrera de aventura y que permitirá disfrutarla con comodidad:

- Mochila con sistema de hidratación, o contenedor de botellas.
- Comida suficiente como para llegar a algún punto de avituallamiento o reabastecimiento
- Atuendo deportivo adecuado a la condición climática
- Kit de herramientas para bicicleta (llaves, parches, inflador, cámara de reserva, etc.)
- Bolsa impermeable/estanca para resguardo en su interior de cualquier material que no deba mojarse
- Purificador de agua en el caso de que se quiera beber agua de algún arroyo con condiciones no seguras
- Medicación de uso personal habitual por alguna condición médica preexistente, además de lo exigido en el botiquín de primeros auxilios del equipo
- Alguna identificación personal, C.I. o pasaporte. También dinero en efectivo
- Un extra de materiales que puede ser dejado en la caja de abastecimiento (cambio de ropa, otro botiquín, kit de herramientas de bicicleta) para el reemplazo en el caso de pérdida o extravío de algún material obligatorio.

Antes de la orden de largada y al momento de la llegada a la meta, se procederá a la verificación de todos los elementos obligatorios individuales y por equipo. Además, serán posibles verificaciones aleatorias a lo largo del recorrido en carrera. La falta de algún ítem será pasible de sanciones, según lo establecido en este Reglamento.

Los Materiales obligatorios se dividen en dos categorías, equipamiento personal y equipamiento por equipo que deberá ser portado en todo momento durante la prueba, y equipamiento que deberá ser llevado durante la disciplina en curso, por ejemplo, casco y luces durante la sección de ciclismo de montaña.



A LLEVAR DURANTE TODA LA CARRERA (por cada competidor)				
	MATERIAL	FOTO (ejemplo)	CANTIDAD	DESCRIPCIÓN
✓	Remera oficial de carrera		1 por competidor	Proveída por la organización, deberá ser visible en todo momento. La organización podrá establecer excepciones por cuestiones de seguridad.
✓	Silbato		1 por competidor	Cada competidor debe de llevar y tenerlo en un lugar accesible en caso de emergencia, sin guisantes, deberá de ser funcional hasta en condiciones húmedas.
✓	Luz (de cabeza o linterna)		1 por competidor	La luz puede ser de cualquier tipo (se recomienda las de cabeza) deberá ser resistente al agua
✓	Campera impermeable liviana		1 por competidor	La campera deberá de ser a prueba de agua, respirable con capucha. Con capacidad de aguantar lluvia y frío. Se podrá especificar la necesidad de algo más resistente
✓	Manta de supervivencia (manta térmica)		1 por competidor	De material reflectivo, a usar en caso de emergencia (calor o frío extremos), para primeros auxilios. Considerar que con el tiempo se deterioran y pierden su utilidad.
✓	Buff o gorra		1 por competidor	Deberá de ser de fabricación ligera, de rápido secado.

A LLEVAR DURANTE TODA LA CARRERA (por equipo)				
✓	Brújula		1 por equipo	La brújula deberá de ser magnética, teniendo una aguja balanceada a la zona de la carrera (Zona 3: Brasil o zona 4: Paraguay, Uruguay, Sur de Argentina, Nueva Guinea, Sur de África). Los relojes con brújula no cumplen los requerimientos
✓	Botiquín de primeros auxilios		1 por equipo	Deberá de ser contenido dentro de una bolsa impermeable. (Ver listado en el apartado de Botiquín de primeros auxilios)



✓	Teléfono celular		1 por equipo	Teléfono celular con carga completa y apagado, lacrado por la organización y contenido en una bolsa impermeable. Solo será deslacrado en caso de emergencia.
✓	GPS Tracker		1 por equipo	Dispositivo específico provisto por la organización. Se llevará en la parte alta de la mochila y en todo momento, durante la competencia. Cuenta con un sistema de SOS en el caso de emergencia.
✓	Cámara fotográfica digital		1 por equipo	Cámara digital con pantalla (para visualizar los puestos virtuales). No está permitido utilizar teléfonos celulares como cámaras fotográficas.

DURANTE EL TRAMO DE BICICLETA				
SI/No	MATERIAL	FOTO (ejemplo)	CANTIDAD	DESCRIPCIÓN
✓	Bicicleta de Montaña		1 por competidor	Bicicleta de Montaña, no rutera u otro tipo
✓	Casco		1 por competidor	Casco de ciclista con estándar de seguridad. (ej. CE, UIAA). Nombre y apellido y grupo sanguíneo del corredor impreso, bien legible.
✓	Luz delantera		1 por competidor	Luz blanca, puede ser una luz por el manubrio o de cabeza.
✓	Luz trasera roja		1 por competidor	Luz de color roja, montada necesariamente por la bicicleta y no por otro lugar, como ejemplo la mochila.
DURANTE EL TRAMO DE AGUA				
SI/No	MATERIAL	FOTO ejemplo	CANTIDAD	DESCRIPCIÓN
	Chaleco Salvavidas		1 por competidor	Del Tamaño correcto del competidor, siempre puesto en el tramo de agua



	Remo		1 por competidor	Una pala doble
	Embarcación		Dependiendo de la carrera	Provisto por la organización o con autorización de esta en caso de que un equipo quiera llevar.
	Luz química		1 por competidor 1 por embarcación	Luz química atada por el chaleco salvavidas alumbrando en todo momento (noche). Luz química atada a la embarcación, alumbrando en todo momento (noche)
	Cuerda de rescate		1 por equipo	Cuerda de grosor (8-10 mm) y longitud (5-10 m) suficientes como para estirar una embarcación

DURANTE EL TRAMO DE RAPPEL				
SI/No	MATERIAL	FOTO (ejemplo)	CANTIDAD	DESCRIPCIÓN
	Arnés de escalada		1 por competidor	Sujeto a la organización si será cedido por esta en el lugar de la actividad
	Casco		1 por competidor	El mismo Casco de ciclista con estándar de seguridad. (ej. CE, UIAA o country equivalent)
	Mosquetones		2 por competidor	Sujeto a la organización si será cedido por esta en el lugar de la actividad
	Par de guantes de cuero		1 por competidor	Deben cubrir toda la mano; pueden ser los mismos de la sección de bicicleta, siempre que la palma sea de cuero



Elementos del BOTIQUIN DE PRIMEROS AUXILIOS

	MATERIAL	CANTIDAD	DESCRIPCIÓN
✓	Desinfectante para manos	1 por equipo	Alcohol isopropílico (70%) /Frasco de al menos 10 ml
✓	Desinfectante para heridas	2 por equipo	IOP solución (al menos 10 ml) O DG6 (al menos 10 ml) en caso de alergia al IOP
✓	Gasas	2 por equipo	Sobres de gasas estériles
✓	Vendas	2 por equipo	1 venda elástica (5 o 7.5 cm por 2 metros) 1 venda no elástica (5 o 7.5 cm por 2 metros)
✓	Guantes	2 por equipo	Pares de guantes estériles
✓	Pinza de cejas	1 por equipo	En caso de que se necesite sacar alguna espina
✓	Antialérgico comprimido	1 tira por 10 comprimidos por equipo	Analer o equivalente
✓	Suero de rehidratación oral	1 por integrante	Sobres de solución rehidratante oral
✓	Antidiarreico oral	1 tira de 10 comprimidos	Antidiarreico oral (Diaren o equivalente)
✓	Antiinflamatorios no esteroides	1 tira de 10 comprimidos	Ibuprofeno (Kitadol Forte, Actron o similar) Diclofenac (Berafen, Dioxaflex o similar)
✓	Antialérgico inyectable	En caso de antecedentes conocidos de alergia, el corredor afectado deberá contar con su kit para tratamiento inyectable para casos de alergia aguda o shock bajo su responsabilidad	
✓	Esparadrapo/ Leukoplast	Rollo	Para fijación de vendajes cobertura de heridas

