



ADVENTURE RACING WORLD SERIES MANDATORY EQUIPMENT LIST

Version 1.5 dated 18 February 2022. With Spanish translation.

The AR World Series members using this list have collectively agreed on standard mandatory equipment, and definitions of this equipment, that individuals and teams must carry while participating in an AR World Series adventure race. They have also agreed on the rational and logic for the inclusion of items on this list. Additional items may be added by race organizers where they are specific to their location, conditions or laws of the host country.

PERSONAL RESPONSIBILITY AND ASSUMPTIONS - You and your team together are responsible entirely for carrying suitable and appropriate equipment, clothing and sustenance for the climate, conditions and activities in the event. This Mandatory Equipment List is NOT a list of the only items you should take. It contains the mandatory items that you and your team must carry with you, at specified times, to meet minimum safety requirements by law, prevent and/or treat SOME potential injuries, and short-term survival purposes (for example a seriously injured team member, in a stationary position, overnight in bad weather). It assumes your team members will NOT separate during the race and that you may share between members the mandatory equipment that must be carried. You will certainly need additional equipment, clothing, food and drink for your participation in the event.

RECOMMENDED AND INFERRED ITEMS

The following items, categories of equipment or related items, are either strongly recommended by organizers, or assumed to be an inferred requirement as competitors must have an understanding of adventure racing, the activities they will be participating in, and general outdoor adventure knowledge and experience.

- Backpacks and water carrying containers/ bladders/ bottles.
- Food and sustenance, sufficient until the next re-supply, including quantity for unexpected circumstances.
- Personal race clothing and footwear suitable for extreme conditions (including accessories such as hats/ gloves, eye protection, watch/altimeter as required and clothing for water activities such as wetsuits).
- Cycle repair kit (including pump, tubes, tools and spare parts).
- Waterproofing/ dry bags to keep personal and team equipment as dry as necessary.
- Water purification device or chemicals - to avoid illness from drinking contaminated water.
- Personal medications (not in contravention of anti-doping rules) permitted analgesics, therapeutic medicines, medical insurance certificates, allergy or illness identification tags, sun protection creams.
- Money/ Credit card, personal identification card/ Passport, immigration or visa certificates.
- Additional and back up Mandatory/ Recommended and Inferred items in re-supply boxes as permitted.

GEAR BOXES/BAGS

- Bike Box - Max dimensions 140cm x 80cm x 30cm. Fluted plastic or cardboard. No sharp edges or protruding buckles, fixings or wheels. Unless otherwise specified by event organiser, max weight 30kg.
- Paddle Bag - Unless otherwise specified by event organizer, dimensions are tubular bag 50cm diameter x 150cm long and max weight 30kg.
- Gear Trunk - Unless otherwise specified by event organizer, volume up to 110 liter and max weight 25kg.

RULES - As a competitor in the AR World Series event using this list, you and your team are required to carry the mandatory equipment items with you at the specified times. Checks of mandatory equipment may occur during the race and missing equipment may result in penalties or disqualification as per the race rules. If any items are used/ consumed/lost during a leg, they must be replaced at the next transition point.

The mandatory equipment is divided into two categories, equipment you and your team must carry at ALL times, and equipment you and your team must carry during a specific DISCIPLINE.

PROHIBITED ITEMS - Prohibited items are outlined in the ARWS Rules of Competition [https:// arworldseries.com/resources/](https://arworldseries.com/resources/) There are specific rules on items containing GPS, communications/ internet capabilities and items that could potentially assist with navigation.

ESPAÑOL

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 equipo, ropa, 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.
- 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
- Filtros 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

CAJAS / BOLSOS DE ABASTECIMIENTO

- Caja de Bicicleta – Dimensiones máximas: 140cm x 80cm x 30cm. Cardboard o carton plástico. Sin filos en punta y agarraderas expuesta, ni llantas fuera de las dimensiones de la caja. Si no es de otra manera especificado por el organizador, peso máximo 30kg.
- Bolso de agua - Si no es de otra manera especificado por el organizador, las dimensiones de bolso tubular deben ser: 50cm de diámetro x 150cm de largo. Peso máximo 30kg.
- Caja - Si no es de otra manera especificado por el organizador, volumen de hasta 110 litros y peso máximo de 25kg.

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.

 ALL TIMES - ALL DISCIPLINES - ALL ARWS RACES TODOS EL TIEMPO – TODAS LAS DISCIPLINAS – TODAS LAS CARRERAS ARWS				
Yes/No	Name / Nombre	Image / Imágen	Quantity / Cantidad	Description / Descripción
	Official Race Bib (Vest/ Jersey/ Bib) Chaleco de competencia (Dorsal)		1 x per competitor (no share) 1 x competidor	The official race bib must be worn by each competitor at all times as the outermost garment except when a PFD is being worn. Vest/packs that cover the front of the bib are not permitted. Race bibs are provided by the race organisers. An alternate identification may be provided by the race organisers for use with the PFD in which case it must be worn or attached by each competitor as specified. <i>Cada competidor debe usar el dorsal oficial de la carrera en todo momento como la prenda más externa, excepto cuando se usa un chaleco salvavidas. No se permiten chalecos/mochilas que cubran la parte delantera del dorsal. Los dorsales son proporcionados por los organizadores de la carrera. Los organizadores de la carrera pueden proporcionar una identificación alternativa para usar con el salvavidas, en cuyo caso cada competidor debe usarla o colocarla según se especifica.</i>
	Whistle Silvato		1 x per competitor (no share) 1 x competidor	Each competitor must carry at all times a whistle that is pea-less and functional in wet conditions. It must be easily accessible at all times to sound an alert if required. <i>Cada competidor debe llevar en todo momento un silbato que sea funcional en condiciones húmedas. Debe ser de fácil acceso en todo momento para hacer sonar una alerta si es necesario.</i>
	Light Source (Headlamp) Linterna frontal		1 x per competitor 1 x competidor	Light source (such as headlamp), waterproof with the required batteries for the section of the race. Different light sources may be used in different disciplines e.g. headlamp, cycle lights. <i>Fuente de luz (como una linterna de cabeza), resistente al agua con las baterías requeridas para la sección de la carrera. Se pueden utilizar diferentes fuentes de luz en diferentes disciplinas, ej. faro, luces de ciclismo.</i>
	Shell Layer Top (Jacket) Capa impermeable torso (Chaqueta)		1 x per competitor 1 x competidor	The shell/ outer layer jacket must be waterproof, windproof, breathable as specified by the manufacturer. Jacket must have a hood, seams tape sealed and suitable for potentially extreme conditions in an adventure race. <i>La chaqueta exterior/capa exterior debe ser impermeable, a prueba de viento y transpirable según lo especificado por el fabricante. La chaqueta debe tener capucha, costuras selladas con cinta adhesiva y ser adecuada para condiciones potencialmente extremas en una carrera de aventura.</i>
	Shell Layer Bottom (Pants) Capa impermeable piernas (Pantalón)		1 x per competitor 1 x competidor	The shell/ outer layer pants must be waterproof and windproof as specified by the manufacturer. Pants must be suitable for potentially extreme conditions in an adventure race. <i>Los pantalones de la capa exterior deben ser impermeables y resistentes al viento según lo especificado por el fabricante. Los pantalones deben ser adecuados para condiciones potencialmente extremas en una carrera de aventura.</i>

	Mid Layer Top (Fleece) Capa intermedia torso (Polar)		1 x per competitor 1 x competidor	The mid layer top is used between the baselayer and shell layer to provide additional insulation in cooler conditions. Long sleeve top of synthetic or wool fabric. Mid weight (greater than baselayer), moisture wicking/ quick drying. Top may be carried or worn. When tested on scales the weight of the top must be 175 grams or greater. <i>La parte superior de la capa intermedia se usa entre la capa base y la capa exterior para proporcionar un aislamiento adicional en condiciones más frías. Camiseta de manga larga de tejido sintético o de lana. Peso medio (mayor que la capa base), absorbe la humedad/secado rápido. La parte superior se puede llevar o usar. Cuando se prueba en balanzas, el peso de la parte superior debe ser de 175 gramos o más.</i>
	Baselayer Top Capa interna Torso		1 x per competitor 1 x competidor	Long sleeve or short sleeve with arm warmers. Close fitting of synthetic or wool fabric. Lightweight, moisture wicking/ quick drying, and worn next to your skin. Top may either be carried or worn. <i>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.</i>
	Baselayer Legs (Leggings / Tights) Capa interna piernas (Mallas)		1 x per competitor 1 x competidor	Long leg or short leg with leg warmers. Close fitting bottom of synthetic or wool fabric. Lightweight, moisture wicking/ quick drying, and worn next to your skin. Bottom may either be carried or worn. <i>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.</i>
	Baselayer Head (Beanie) Capa interna cabeza (Gorro)		1 x per competitor 1 x competidor	Beanie (or Buff) must be close fitting and of synthetic or wool fabric. Lightweight, moisture wicking/ quick drying, and worn over your hair/skin. Beanie may either be carried or worn. <i>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.</i>
	Magnetic Compasses Brújula Magnética		2 x per team 2 x equipo	Quality compasses for accurate navigation. Compass must have a needle balanced to the magnetic zone of the race. Watch compasses do not meet these requirements. <i>Brújula de calidad para una navegación precisa. La brújula debe tener una aguja ajustada para la zona magnética de la carrera. Una brújula de reloj no cumple con estos requisitos.</i>
	Course Information and Maps Información de ruta y mapas		1 set x per team 1 juego x equipo	Course maps, course notes and passport/ control card, provided by organisers, appropriate for section of the race teams are completing. Adequate waterproofing e.g. laminated or waterproof paper, clear adhesive(Contact) or waterproof map bag. <i>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.</i>

	Survival Blanket (Space Blanket) <i>Manta de supervivencia</i>		1 x per competitor 1 x competidor	Sheet or bag of material coated in a metallic reflective agent. Used in emergencies to reflect heat. Can be used to counter hypothermia, but also provide shade or aid in visibility. (note bags can deteriorate over time). <i>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).</i>
	First Aid Kit <i>Botiquín de primeros auxilios</i>		1 x per team 1 x equipo	First Aid contents specified separately. Must be contained in waterproof bag. <i>Se describe más abajo el contenido específico del botiquín. Se debe llevar en funda seca.</i>
	Fire Starting Device <i>Dispositivo para encender fuego</i>		1 x per team 1 x equipo	Waterproof matches, gas lighter, flint and steel are all acceptable fire starting devices. <i>Cerillas impermeables, mechero, pedernal y o encendedor de chispa de fricción son todos dispositivos válidos.</i>
	Knife <i>Cuchillo</i>		1 x per team 1 x equipo	Minimum blade length 50mm and sharp enough to cut rope or webbing in an emergency. Folding blade for safety. Must be easily accessible while paddling. <i>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.</i>
	Strobe Light <i>Luz estroboscópica</i>		1 x per team 1 x equipo	Must be flashing white light 360 degree visibility, waterproof to 1m or greater, rated for visibility beyond 1nm (1.9km) and with charged batteries. Normal flash rate 60 per minute. Can be used in an emergency situation (on both land and sea) to alert others to your location. Headlamps or cycle lamps that flash are not acceptable. <i>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.</i>
	Bivy Bag <i>Bolsa Bivi</i>		1 x per competitor 1 x competidor	Heat reflective breathable bivy sack. (not enclosed survival/space blanket) When tested on scales the weight of the bag must be 150 grams or greater. Primary purpose is warmth. <i>Bivy transpirable reflectante del calor. (no manta espacial de supervivencia) Cuando se prueba en básculas, el peso de la bolsa debe ser de 150 gramos o más. El propósito principal es el calor.</i>

	Emergency Shelter (Tarp) Refugio de emergencia (Tarp)		1 x per team 1 x equipo	TARP - Made from waterproof & windproof material. 4 Person should be able to have cover under the tarp and team must bring enough rope to tighten the material. <i>TARP - Fabricada con material resistente al agua y al viento. Las 4 personas deben caber bajo el refugio. Se debe llevar cintas suficientes para poder amarrar y templar.</i>
	Cell Phone Teléfono celular		1 x per team 1 x equipo	Cell phone with fully charged battery, turned off and sealed in opaque and waterproof bag/container for emergency use only. Race organisers will provide advice on specific cell network (if required) and seal phones in security bags before the race. The phone must have an APP for global localization in UTM without cell coverage. <i>Teléfono móvill 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. El teléfono debe tener cargada una APP para ver localización con GPS en UTM y sin señal de cobertura.</i>
	GPS Tracker/ Emergency Communications Rastreador or GPS/ Comunicaciones de emergencia		1 x per team 1 x equipo	Specific device provided by race organizers. Must be carried and used in accordance with direction of race organizers. <i>Dispositivo específico provisto por la organización. Se debe llevar y usar de acuerdo a las indicaciones de los organizadores de la carrera.</i>
	Digital Camera Cámara digital		1 x per team 1 x equipo	Camera or electronic recording device (e.g. video camera), waterproof, shockproof with charged battery. Accessible location/ GPS information not permitted. Used to photograph in case of missing checkpoint. <i>Cámara de fotos o dispositivo electrónico de grabación (imprescindible con pantalla), 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.</i>

	BICICLE - ALL TIMES - MOUNTAIN BIKE DISCIPLINE - ALL ARWS RACES BICICLETA – TODO EL TIEMPO – TODAS LAS DISCIPLINAS – TODAS LAS CARRERAS ARWS			
	Name / Nombre	Image / Imágen	Quantity / Cantidad	Description / Descripción
	Mountain Bike <i>Bicicleta de montaña</i>		1 x per competitor 1 x competidor	Mountain Bike appropriate for adventure racing. No road or cyclocross bikes. <i>Bicicleta de montaña apropiada para las carreras de aventura. No se permiten bicicletas de carretera o de ciclocross.</i>
	Helmet <i>Casco</i>		1 x per competitor 1 x competidor	Cycle helmet with an approved safety standard certification. (e.g. CE, UIAA or country equivalent). Worn at all times while cycling. <i>Casco de bicicleta con una certificación estándar de seguridad apropiada. (por ejemplo CE, UIAA o equivalente nacional). Utilizarlo siempre al estar sobre la bicicleta.</i>
	Front Light <i>Luz frontal</i>		1 x per competitor 1 x competidor	Front facing white light. May be head or handlebar mounted. Must be on between sunset and sunrise and in reduced visibility. <i>Luz blanca frontal. Se puede montar en la cabeza o en el manillar. Debe estar encendida en condiciones de baja visibilidad y entre el anochecer y el amanecer.</i>
	Rear Light <i>Luz trasera</i>		1 x per competitor 1 x competidor	Rear facing red light. Must be mounted on the bicycle. Must be on between sunset and sunrise and in reduced visibility. Recommended spare rear light is carried amongst team. <i>Luz roja trasera. Debe estar montada en la bicicleta. Se recomienda que un integrante del equipo lleve una luz trasera de repuesto.</i>

	BOAT - ALL TIMES - BOAT DISCIPLINE - ALL ARWS RACES BOTE - TODO EL TIEMPO – DISCIPLINA DE REMO – TODAS LAS CARRERAS ARWS			
	Name / Nombre	Image / Imágen	Quantity / Cantidad	Description / Descripción
	Personal Flotation Device (PFD/ Lifejacket) <i>Dispositivo de flotación personal</i> (PFD/ Salvavidas)		1 x per competitor (no share) 1 x competidor	Correctly sized for the competitor and must meet safety standards of the country of the race. Worn at all times while kayaking. Inflatable type vests not acceptable. Foam deteriorates over time and loses buoyancy. <i>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.</i>
	Whistle <i>Silvato</i>		1 x per competitor 1 x competidor	Must be attached to the PFD/ Lifejacket. Debe estar conectado al chaleco.

	Paddle <i>Remo</i>		1 x per competitor 1 x competidor	
	Helmet <i>Casco</i>		1 x per competitor 1 x competidor	Organiser to specify if river helmet is mandatory for any white water rivers, or if cycle helmet is acceptable. Worn as directed by race organisers. <i>El organizador debe especificar si el casco de río es obligatorio para cualquier río de aguas bravas, o si el casco de bicicleta es aceptable. Usado según las indicaciones de los organizadores de la carrera.</i>
	Kayak <i>Kayak</i>		1 x 2 person 1 x 2 personas	JUST FOR ADVENTURE CATEGORY. Supplied by race organisers. Without sits. <i>SOLO PARA CATEGORÍA AVENTURA. Provisto por la organización. Sin asientos.</i>
	Packraft <i>Packraft</i>		1 x 2 person 1 x 2 personas	JUST FOR EXPEDITION CATEGORY. Must be a tandem packraft. <i>SOLO PARA CATEGORÍA EXPEDICIÓN. Debe ser un packraft para 2 personas.</i>
	Throw Bag Rope <i>Cuerda de rescate</i>		1 x per boat 1 x bote	Rescue device with length of rope stuffed loosely into a bag so it can pay out through the top when thrown to a person. Minimum rope length 10m/ 30ft. Also useful for towing other boat in emergency. <i>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. Útil para remolcar otro bote.</i>
	Illumination (Glow Stick/ Chemical light) <i>Iluminación</i> (Luz química)		1 x per competitor 1 x per boat 1 x competidor 1 x Bote	One glow stick (100mm) attached to PFD in a highly visible position at all times (i.e. shoulder position). One glow stick attached to kayak (bring cable tie). Glow sticks must be glowing when dark. Multiple sticks may be required, bring spares. <i>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 necesarias, por lo tanto se deben llevar repuestos.</i>

	FIRST AID KIT - ALL TIMES - ALL DISCIPLINES - ALL ARWS RACES <i>BOTIQUÍN – TODO EL TIEMPO – TODAS LAS DISCIPLINAS – TODAS LAS CARRERAS ARWS</i>			
	Name / <i>Nombre</i>	Image / <i>Imagen</i>	Quantity / <i>Cantidad</i>	Description / <i>Descripción</i>
	Pressure Bandage (Elastic/ Crepe) <i>Venda</i> <i>elástica</i>		2m long x 7.5cm wide <i>2m largo x</i> <i>7.5cm</i> <i>ancho</i>	Total length of bandage is minimum of 2 meters and minimum width is 7.5cm un-stretched. Multiple bandages are permitted. Used to create localized pressure to site of injury or wound. <i>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.</i>

	Triangular Bandage Venda triangular		1 x	This bandage in shape of right angle triangle can be used to make a sling, as normal bandage and other applications. <i>Este vendaje en forma de triángulo de ángulo recto puede ser utilizado para hacer un cabestrillo, como vendaje normal y para otras aplicaciones.</i>
	Wound Dressing (Sterile) Apósito para heridas (Estéril)		2 x	Dressing minimum dimensions 7.5cm x 7.5cm each. Applied to wound to prevent further harm and promote healing. Self adhesive or used in conjunction with a bandage. Gauze dressing with nonstick film recommended. <i>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.</i>
	Strapping Tape (Adhesive/ surgical tape) Espadrapo (Adhesivo / cinta quirúrgica)		1 x	One roll of strapping tape. Can be used to secure bandages or dressings and in improvised splints. <i>Un rollo de esparadrapo. Se puede utilizar para asegurar vendas o vendajes y para improvisar férulas.</i>
	Antihistamine (strong) Antihistamínicos (fuertes)		4 x adult doses minimum 4x dosis de adulto como mínimo	Antihistamine tablets inhibits the action of histamines and can be taken in event of allergic reaction. Further medical attention may be required. <i>Las pastillas antihistamínicas inhiben la acción de las histaminas y se pueden tomar en caso de reacción alérgica.</i>
	Anti-diarrhoeal Medication Antidiarreicos		4 x adult doses minimum 4x dosis de adulto como mínimo	Medication to provide symptomatic relief for diarrhoea to help reduce excessive fluid loss. Note Antidiarrheals do not eliminate the cause of diarrhoea. Further medical attention may be required. <i>Medicamentos para proporcionar alivio sintomático de la diarrea para ayudar a reducir la pérdida excesiva de líquidos. Nota Los antidiarreicos no eliminan la causa de la diarrea. Es posible que se requiera atención médica adicional.</i>
	Medical Gloves Guantes quirúrgicos		1 x	To protect the wearer and/or the patient from the spread of infection or illness. Use medical gloves when your hands may touch someone else's body fluids (such as blood, respiratory secretions, vomit, urine or feces) <i>Para proteger al usuario y/o al paciente de la propagación de infecciones o enfermedades. Use guantes médicos cuando sus manos puedan tocar los fluidos corporales de otra persona (como sangre, secreciones respiratorias, vómito, orina o heces)</i>

Recommended Items - Additional first aid items that are highly recommended include (not in contravention of anti-doping rules) analgesics, anti-inflammatory, electrolyte replacement, disinfectant and antiseptic solutions/creams, blister treatment, CPR face shield.

Artículos recomendados: los artículos adicionales de primeros auxilios que se recomiendan enfáticamente incluyen (sin contravenir las reglas antidopaje) analgésicos, antiinflamatorios, reemplazo de electrolitos, soluciones/cremas desinfectantes y antisépticas, tratamiento de ampollas, protector facial para RCP.

RACE SPECIFIC ITEMS

(These items added by the specific Race Director)

ELEMENTOS ESPECÍFICOS DE LA CARRERA

(Estos elementos son añadidos por el director de carrera)

 ROPES - ALL TIMES - HUAIRASINCHI CUERDAS – TODO EL TIEMPO – HUAIRASINCHI				
Yes/ No	Name / Nombre	Image / Imagen	Quantity / Cantidad	Description / Descripción
✓	Climbing Harness <i>Arnés de escalada</i>		1 x per competitor 1 x competidor	Must be sized to fit the participant; Must have an approved safety standard certification. <i>Debe ser de la medida del participante. Debe contar con una certificación de seguridad apropiada.</i>
✓	Helmet <i>Casco</i>		1 x per competitor 1 x competidor	Can be the same used in the MTB sections; Must have an approved safety standard certification. <i>Puede ser el mismo utilizado en las etapas de bicicleta. Debe tener una aprobación de seguridad certificada.</i>
✓	Sewn dyneema sling <i>Cinta cosida de escalada</i>		1 x per competitor 1 x competidor	Size 13 mm x 120 cm; Must have an approved safety standard certification <i>De tamaño 13 mm x 120cm. Debe contar con una certificación de seguridad apropiada.</i>
✓	Locking carabiner <i>Mosquetón con seguro</i>		2 x per competitor 2 x competidor	Must have an approved safety standard certification <i>Deben contar con una certificación de seguridad apropiada.</i>
✓	Gloves <i>Guantes</i>		1 x per competitor 1 x competidor	Must be full sized with finger protection; can be the same used in the MTB sections <i>Debe ser del tamaño de la mano entera con protección para los dedos. Guantes de cuero de dedos completos, no permitidos guantes de bicicleta.</i>
✓	Rappel device <i>Descendedo r</i>		1 x per competitor 1 x competidor	Must have an approved safety standard certification. Any rappel device such as an ATC; Except figure 8. <i>Debe contar con una certificación de seguridad apropiada. Serán válidos cualquier tipo de descendedor, EXCEPTO la figura 8.</i>
✓	Accessory cord for Prusik <i>Cordino para Prusik</i>		1 x per competitor 1 x competidor	1 x 3 meters of 6 mm accessory cord; Must have an approved safety standard certification. <i>1 a 3 metros de 6mm de cordino. Debe tener una certificación.</i>

ALL TIMES - HUAIRASINCHI TODO EL TIEMPO – HUAIRASINCHI				
Yes/ No	Name / Nombre	Image / Imágen	Quantity / Cantidad	Description / Descripción
✓	Radio		1 x per Team 1 x equipo	Hand held radio provided by organization with fully charged battery, turned off and in waterproof bag/container for emergency use only. <i>Radio de mano provisto por la organización con la batería completamente cargada, apagada y en una bolsa/contenedor impermeable solo para uso de emergencia</i>
✓	First Aid Certifi- Cate <i>Certificad o de primeros auxilios</i>		2 x team	At least two team members must have first aid knowledge; they should present their up-to-date certificates in the Team Registration. Not necessary to carry during the race. <i>Al menos dos miembros del equipo deben tener conocimientos de primeros auxilios; deberán presentar sus certificados actualizados en el Registro de Equipos. No es necesario llevar durante la carrera.</i>
✓	Gaiters <i>Polaina</i>		1 x per competitor 1 x competidor	Protection gaiters for walking in the forest and protect from snake bites. <i>Polainas de protección para caminar en el bosque y para proteger de mordeduras de serpientes.</i>
✓	Lithium batteries AAA <i>Baterías de litio AAA</i>		4 x per Team 4 x equipo	AAA lithium batteries 1.5V to use as replacements in the tracking system (SPOT). Only Expedition <i>Pilas de litio AAA de 1.5V para usar de reemplazo en el sistema de rastreo (SPOT). Solo para la categoría Expedición.</i>

QUESTIONS CLARIFIED:

- Q. Am I required to carry an additional baselayer top or bottom if I am wearing them during the race? NO.
- Q. Does a cycle top and arm warmers (or cycle tights and leg warmers) meet the requirement for baselayer top and baselayer bottom? YES
- R. Can a team mate carry my backpack? YES however each competitor must always wear their race bib and carry a whistle.
- Q. Can I use a device to measure distance on a race map? Yes.
- Q. Can I use a powered device to inflate my raft? Yes.

PREGUNTAS ACLARADAS:

- P. ¿Estoy obligado a llevar una prenda interior superior o inferior adicional si las uso durante la carrera? NO.
- P. ¿La parte superior de ciclismo y los calentadores de brazos (o las mallas de ciclismo y los calentadores de piernas) cumplen con los requisitos para la parte superior de la capa base y la parte inferior de la capa base? Sí
- P. ¿Puede un compañero de equipo llevar mi mochila? SI sin embargo cada competidor debe llevar siempre su dorsal y llevar un silbato.
- P. ¿Puedo usar un dispositivo para medir la distancia en un mapa de carrera? Sí.
- P. ¿Puedo usar un dispositivo motorizado para inflar mi bote? Sí.