








		<b>EN TODO MOMENTO DE LA CARRERA</b>	
Nombre	Imagen	Cantidad	Descripción
<b>Mapa</b>		<b>1 por equipo</b>	Provisto por la Organización. El mapa será de material impermeable, con los PCs marcados y se entregarán por secciones. Escala: 1:50.000
<b>Hoja de Ruta</b>		<b>1 por equipo</b>	Serán entregados junto con el mapa, será de material impermeable.
<b>Pechera</b>		<b>1 por corredor</b>	Pechera oficial de ARS Cimarrones provista por la Organización. Deberá ser usada todo el tiempo y por encima de cualquier prenda.
<b>Brújula</b>		<b>1 por dupla</b>	La/s brújula/s deben tener una aguja magnética ajustada para la zona magnética de la carrera (zona 3, 4).
<b>Celular</b>		<b>1 por equipo</b>	El/los celular/es deberán estar con 100% de batería y con saldo. El PIN y/o patrón de seguridad deberá estar anotado en la parte trasera del celular. El celular será lacrado al momento del check-in.
<b>Cámara digital</b>		<b>1 por equipo</b>	Cámara de foto digital con display. La pantalla se debe ver claramente ya que será la única forma de dar testimonio del paso por cada PCs. Sugerimos pilas/batería extras.
<b>Bolsa de residuo</b>		<b>1 por equipo</b>	Bolsa de residuo mediana donde deberán colocar la basura generada por el equipo, que podrán vaciarla en los ATs.








<b>Marcador Indeleble</b>		<b>1 por equipo</b>	Marcador indeleble resistente al agua.
<b>Navaja Multiuso</b>		<b>1 por equipo</b>	Uso multipropósito
<b>Botiquín</b>		<b>1 por equipo</b>	El contenido específico del mismo se describe más abajo. Sugerimos llevarlo en bolsa impermeable.
<b>Mochila</b>		<b>1 por corredor</b>	Mochila con correas que pasen por encima de los hombros.
<b>Manta Térmica</b>		<b>1 por corredor</b>	Sábana o sobre cubierto con un agente reflectante metálico. Se utiliza en caso de emergencia. No se aceptarán mantas usadas o en mal estado.
<b>Campera Impermeable</b>		<b>1 por corredor</b>	Campera impermeable de acuerdo a las especificaciones del fabricante. Deberá tener capucha y costuras cerradas.
<b>Silbato</b>		<b>1 por corredor</b>	Sugerimos silbato sin bola interior de corcho, que funcione en condiciones húmedas.
	<b>EN TODO MOMENTO DE LA DISCIPLINA MTB</b>		
<b>Nombre</b>	<b>Imagen</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Descripción</b>






<b>Bicicleta MTB</b>		<b>1 por corredor</b>	Bicicleta de montaña en buen estado. No se permiten bicicletas de carretera, ciclocross o gravel.
<b>Casco</b>		<b>1 por corredor</b>	Casco de bicicleta con certificación de seguridad apropiada.
<b>Chaleco</b>		<b>1 por corredor</b>	Chaleco reflectivo o cintas reflectivas cosidas o pegadas en la mochila.
<b>Cámara de Repuesto</b>		<b>1 por corredor</b>	Cámara de repuesto de bicicleta.
<b>Kit de Reparación</b>		<b>1 por equipo</b>	Kit que conste de: multiherramientas, corta cadena, parches, inflador y lo que consideren necesario.



**EN TODO MOMENTO DE LA DISCIPLINA REMO**

<b>Nombre</b>	<b>Imagen</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Descripción</b>
<b>Kayak</b>		<b>1 por equipo</b>	kayak sit on top doble. Con las siguientes medidas!! Largo.: 400 cm. Mas menos 10cm. Ancho.: 80 cm. Mas menos 5 cm. NO será provisto por la Organización.
<b>Chaleco Salvavidas</b>		<b>1 por corredor</b>	Chaleco del tamaño del corredor, que cumpla con los estándares de seguridad acuática. Debe estar colocado en todo momento de la/s sección/es de agua.

<b>Remo</b>		<b>1 por corredor</b>	Remo doble.
<b>Cuerda de Rescate</b>		<b>1 por equipo</b>	Cuerda de rescate que debe tener como mínimo 20 mts de largo y 6 mm de espesor.
		<b>CONTENIDO DEL BOTIQUÍN</b>	
<b>Nombre</b>	<b>Imagen</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Descripción</b>
<b>Medicación Personal</b>		<b>La que usen</b>	Medicación que tomen habitualmente. Prever que son 3 días de carrera. Sugerimos avisar al Equipo de Socorrismo si tienen alguna patología.
<b>Apósitos autoadhesivos</b>		<b>3 por corredor</b>	Apósitos tipo "Curitas". Sugerimos que sean grandes.
<b>Venda elástica</b>		<b>1 por equipo</b>	Venda de 2 mts de largo por 7,5 cm. Se usa para aplicar presión sobre una lesión.
<b>Gasas Estériles</b>		<b>2 por equipo</b>	Sobres de gasas estériles que tengan como mínimo 7,5 cm x 7,5 cm.
<b>Cinta adhesiva</b>		<b>1 por equipo</b>	Cinta quirúrgica o tipo leuco para asegurar venda o gasa.
<b>Solución Antiséptica</b>		<b>1 por equipo</b>	Sugerimos 30ml de iodopovidona, 30ml de agua oxigenada, o cualquier solución antiséptica que ya viene preparada.

<b>Pomada</b>		<b>1 por equipo</b>	Pomada tipo hipoglós que puede ser usada para paspaduras, ampollas, quemaduras o picaduras.
<b>Antihistamínico</b>		<b>4 comp. por equipo</b>	Pastillas antihistamínicas que inhiben la acción de histaminas. Se puede tomar en caso de una reacción alérgica.
<b>Antidiarreico</b>		<b>4 comp. por equipo</b>	Comprimidos para cortar una diarrea aguda.
<b>Ibuprofeno</b>		<b>4 comp. por equipo</b>	Sugerimos comprimidos de 600.
<b>Sales Minerales</b>		<b>4 sobres por equipo</b>	Sobres de sales rehidratantes, tipo "rehidrons". Se usa en caso de deshidratación.
<b>Azúcar</b>		<b>4 sobres por equipo</b>	
<b>Tijera</b>		<b>1 por equipo</b>	
<b>Pinza</b>		<b>1 por equipo</b>	