


















|  | | | EN TODO MOMENTO DE LA CARRERA | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Nombre | Imagen | Cantidad | Descripción | |
| Mapa |  | 1 por equipo | Provisto por la Organización. El mapa será de material impermeable, con los PCs marcados y se entregarán por secciones. Escala: 1:50.000 | |
| Hoja de Ruta |  | 1 por equipo | Serán entregados junto con el mapa, en hoja A4. No impermeable! | |
| Pechera |  | 1 por corredor | Pechera oficial de XPD Cimarrones provista por la Organización. Deberá ser usada todo el tiempo y por encima de cualquier prenda. | |
| Brújula |  | 1 por dupla 2 por cuarteto | La/s brújula/s deben tener una aguja magnética ajustada para la zona magnética de la carrera (zona 3, 4). | |
| Celular |  | 1 por dupla 2 por cuarteto | 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. | |
| Cámara digital |  | 1 por equipo | 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. | |
| Bolsa de residuo |  | 1 por dupla 2 por cuarteto | Bolsa de residuo mediana donde deberán colocar la basura generada por el equipo, que podrán vaciarla en los ATs. | |
| Marcador Indeleble |  | 1 por equipo | Marcador indeleble resistente al agua. | |










| | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Encendedor</p> |  | <p>1 por dupla 2 por cuarteto</p> | <p>Se permite como mecanismo para prender fuego: fósforos impermeables, encendedor de gas, encendedor de chispa de fricción.</p> |
| <p>Navaja Multiuso</p> |  | <p>1 por equipo</p> | <p>Uso multipropósito</p> |
| <p>Botiquín</p> |  | <p>1 por dupla 2 por cuarteto</p> | <p>El contenido específico del mismo se describe más abajo. Sugerimos llevarlo en bolsa impermeable.</p> |
| <p>Mochila</p> |  | <p>1 por corredor</p> | <p>Mochila con correas que pasen por encima de los hombros.</p> |
| <p>Manta Térmica</p> |  | <p>1 por corredor</p> | <p>Sábana o sobre cubierto con un agente reflectante metálico. Se utiliza en caso de emergencia. No se aceptarán mantas usadas o en mal estado.</p> |
| <p>Vivac / sobre de dormir</p> |  | <p>1 por corredor</p> | <p>Bolsa de dormir o saco bivy reflectivo y transpirable. No se aceptan mantas de supervivencia.</p> |

| | | | |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Campera Impermeable |  | 1 por corredor | Campera impermeable de acuerdo a las especificaciones del fabricante. Deberá tener capucha y costuras cerradas. |
| Luz Frontal |  | 1 por corredor | Fuente de luz frontal. Sugerimos pilas/batería extras. |
| Remera Térmica |  | 1 por corredor | Remera de manga larga, ajustada al cuerpo y de material sintético. Puede ser llevada puesta. |
| Buzo |  | 1 por corredor | Buzo de manga larga, de material sintético y de peso superior a la remera térmica. |
| Silbato |  | 1 por corredor | Sugerimos silbato sin bola interior de corcho, que funcione en condiciones húmedas. |
| Bolsa Estanco |  | 1 por corredor | Bolsa estanco, mínimo 25lts, que podrá ser usada para guardar la mochila en el kayak y también como método de flotación para cruzar cursos de agua profundas. |
| Cinta de amarre |  | 2 por corredor | Cinta como la imagen sin catraca, de 2,5 mts de largo. |

|  | | EN TODO MOMENTO DE LA DISCIPLINA MTB | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nombre | Imagen | Cantidad | Descripción |
| Bicicleta MTB |  | 1 por corredor | Bicicleta de montaña en buen estado. No se permiten bicicletas de carretera, ciclocross o gravel. |
| Casco |  | 1 por corredor | Casco de bicicleta con certificación de seguridad apropiada. |
| Chaleco |  | 1 por corredor | Chaleco reflectivo o cintas reflectivas cosidas o pegadas en la mochila. |
| Cámara de Repuesto |  | 1 por corredor | Cámara de repuesto de bicicleta. |
| Kit de Reparación |  | 1 por equipo | Kit que conste de: multiherramientas, corta cadena, parches, inflador y lo que consideren necesario. |
| Luz delantera |  | 1 por corredor | Luz blanca frontal que puede estar en el casco o en el manubrio. |
| Luz trasera |  | 1 por corredor | Luz roja trasera. Debe estar en la bicicleta. |

|  | | EN TODO MOMENTO DE LA DISCIPLINA REMO | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nombre | Imagen | Cantidad | Descripción |
| Kayak |  | 1 por dupla 2 por cuarteto | kayak sit on top doble. NO será provisto por la Organización. |
| Chaleco Salvavidas |  | 1 por corredor | 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. |
| Remo |  | 1 por corredor | Remo doble. |
| Cuerda de Rescate |  | 1 por dupla 2 por cuarteto | Cuerda de rescate que debe tener como mínimo 20 mts de largo y 6 mm de espesor. |
| Luces químicas |  | 3 por dupla 6 por cuarteto | Luz química, mínimo 100 mm, colocada en el chaleco y otra en el kayak. Se debe usar siempre en la noche o lugares oscuros. |
| Bolso/a |  | 1 por equipo | Bolso o bolsa (NO DE NYLON!!) Para transportar los chalecos y cuerdas de rescate |

|  | | CONTENIDO DEL BOTIQUÍN | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nombre | Imagen | Cantidad | Descripción |
| Medicación Personal |  | La que usen | Medicación que tomen habitualmente. Prever que son 3 días de carrera. Sugerimos avisar al Equipo de Socorrismo si tienen alguna patología. |
| Apósitos autoadhesivos |  | 3 por corredor | Apósitos tipo "Curitas". Sugerimos que sean grandes. |
| Venda elástica |  | 1 por dupla 2 por cuarteto | Venda de 2 mts de largo por 7,5 cm. Se usa para aplicar presión sobre una lesión. |
| Gasas Estériles |  | 2 por dupla 4 por cuarteto | Sobres de gasas estériles que tengan como mínimo 7,5 cm x 7,5 cm. |
| Gasas de Propóleo |  | 1 por dupla 2 por cuarteto | Sobre de gasas de propóleo que se usan en caso de quemaduras. |
| Cinta adhesiva |  | 1 por dupla 2 por cuarteto | Cinta quirúrgica o tipo leuco para asegurar venda o gasa. |
| Solución Antiséptica |  | 1 por dupla 2 por cuarteto | Sugerimos 30ml de iodopovidona, 30ml de agua oxigenada, o cualquier solución antiséptica que ya viene preparada. |

| | | | |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| |  | | |
| Pomada |  | 1 por dupla 1 por equipo | Pomada tipo hipoglós que puede ser usada para paspaduras, ampollas, quemaduras o picaduras. |
| Antihistamínico |  | 6 comp. por dupla 12 comp. por cuarteto | Pastillas antihistamínicas que inhiben la acción de histaminas. Se puede tomar en caso de una reacción alérgica. |
| Antidiarreico |  | 4 comp. por dupla 8 comp. por cuarteto | Comprimidos para cortar una diarrea aguda. |
| Ibuprofeno |  | 6 comp. por dupla 12 comp. por cuarteto | Sugerimos comprimidos de 600. |
| Sales Minerales |  | 6 sobres por dupla 12 sobres por cuarteto | Sobres de sales rehidratantes, tipo "rehidrons". Se usa en caso de deshidratación. |
| Azúcar |  | 4 sobres por dupla 8 sobres por cuarteto | |
| Tijera |  | 1 por dupla 2 por cuarteto | |
| Pinza |  | 1 por dupla 2 por cuarteto | |