

PatagoniCAB 2015

- Los elementos Obligatorios para las categorías de **200 km** son todos los que figuran en el listado.

- Los elementos Obligatorios para las categorías de **100 km** son todos los que figuran en el listado exceptuando la bolsa de dormir, la bolsa vivac y las linternas.

Elementos obligatorios de CADA INTEGRANTE para toda la carrera

Cant.	Elemento	Observaciones	Penalización
1	Pechera oficial	La misma debe estar colocada encima de todas las prendas que el competidor lleve en ese momento	1ºaviso:5 min. 2ºaviso:30 min. 3ºaviso o falta:descalificación
1	Casco	Puede ser de MTB. Debe estar colocado en TODO EL RECORRIDO y correctamente abrochado.	1ºaviso:10min. 2ºaviso:30min, 3ºaviso:descalif
1	Silbato.	puede ser el de la mochila	10 min
1	Linterna frontal.	Sugerimos las del tipo LED y de óptima calidad.	2 hs. y prohibición de seguir de noche.
1	Navaja multiuso.		5 min.
1	Encendedor.	ESTARÁ TOTALMENTE PROHIBIDO HACER FUEGO EN LA ZONA DE CARRERA!! Es solo por seguridad	5 min
1	Mochila	debe tener el numero de corredor en el frente	descalificación
1	Bolsa de dormir	Apta para 0º centígrados “bajo cero” y homologadas por el fabricante.	descalificación
1	Bolsa de vivac	El saco de VIVAC debe ser resistente, con capucha, de tela impermeable/respirable y con costuras termoselladas)	descalificación. NOTA: ESTE ELEMENTO ES POR SEGURIDAD EN CASO DE HIPOTERMIA Y NO NECESARIAMENTE PARA DORMIR! TODAS LAS CATEGORÍAS DEBEN TENERLO.
1	Manta de Supervivencia.	Tipo aluminizada para caso de hipotermia.	30 min.
1	gorro o buff		30 min.
1	Abrigo polar	Tipo polar.	30 min.
1	Guantes de abrigo	Tipo polar.	20 min.
1	Campera de montaña	Buena campera impermeable con capucha. No se aceptan rompe vientos superlivianos.	Descalif.
1	Calza larga		30 min.

1	Número oficial de competidor (provisto por la organización).	Debe estar colocado en la hombrera izquierda de la mochila en posición vertical y mirando hacia adelante. También habrá uno para el casco.	1ºaviso:5min.
			2ºaviso o falta:30min

Elementos obligatorios POR EQUIPO para toda la carrera

Cant.	Elemento	Observaciones	Penalización
1	Botiquín de primeros auxilios.	2 pares de Guantes de látex, desinfectante, 2 gasas, 1 venda tipo semirrígida de 1,5m de largo x 7cm de ancho, 3 apósitos, 1 pinza de depilar, 1 cinta adhesiva en buenas condiciones, 1 tijerita o bisturí.	2 hs
		Comprimidos: 2 antidiarreicos, 3 analgésicos (aspirina, ibuprofeno o paracetamol), 2 antihistaminicos, 2 anti nauseosos.	
		Elementos del botiquín sugeridos (no obligatorios): apósito autoadhesivo tipo “moleskin”, sales de rehidratación o pastillas tipo PUSH Hydration, tijera pequeña o bisturí, kit de anafilaxis, medicación personal para todos los que lo requieran.	
2	Brújulas		30 min
1	Mapa	Provisto por la organización	30 min
1	Pasaporte	Provisto por la organización	30 min
1	Cámara de fotos digital	La cámara es para certificar el paso por ciertos sitios (pc virtuales) en el caso de que la organización lo requiera por escrito en a hoja de ruta o en un pc anterior.	30 min y no se tomará en cuenta el paso por los PC virtuales que requieran de fotos
1	Radio de VHF con frecuencias grabadas	Frecuencia 1- 148450. Frecuencia 2- X 148450 TX 142450 RPT. Frecuencia 3- 143210. Frecuencia 4- RX 156210 TX 149210 RPT.	
1	Teléfono celular	EN EL CASO DE QUE EL TELEFONO DISPONGA DE CÁMARA, esta NO reemplaza a la cámara de fotos obligatoria por una razón de autonomía. El teléfono deberá llevarse con batería full y en estado APAGADO para ahorrar batería en caso de que se lo necesite en una emergencia. Si llegasen a estar o fuera del tiempo “lógico” entre un PC y otro, la organización estará preocupada, por lo que recién ahí deberán PRENDER el teléfono (y el VHF) para estar comunicados.	descalif.

MOUNTAIN BIKE – (solo en las etapas de M.bike)

Cant.	Elemento	Observaciones	Penalización
1 por integrante	Bicicleta	puede ser rodado 26 o 29	Descalif.
1 por integrante	Destellador	Titilante color rojo para ser usado en la parte trasera de la MTB durante la noche – USO OBLIGATORIO EN HORAS DE OSCURIDAD O NIEBLA!!	3hs
1 por integrante	Luz Blanca delantera.	montada en manubrio (no es reemplazada por linterna frontal)	3hs
1 por equipo	Cadena con candado	apta para atar todas las bikes del equipo entre sí en el parque cerrado... hacer esto es OBLIGATORIO!. (luego tener cuidado de no perder las llaves en carrera!! sugerimos candados a combinación)	1hs
1 por equipo	kit de reparación.	cámaras de repuesto, llaves alem, corta cadenas.	
1 por integrante	Numero de corredor	colocado en el frente de la MTB y visible. Será provisto por la organización.	1hs

KAYAK (solo en las etapas de kayak)

Cant.	Elemento	Observaciones	Penalización
1 o 2	KAYAK	modelo tipo “sit on top”	Descalif.
1 por integrante	Salvavidas	colocado por debajo de la pechera de carrera	Descalif.
1 por integrante	Pala Doble	si alquilan kayak viene con pala	
1 por equipo	Cuerda de rescate	debe ser una cuerda flotante de 10 metros de largo para uso en eventual rescate	1hs

1 por equipo	bolsa para trasladar el equipo	para el neopreno, chalecos salvavidas	
1 por integrante	chaqueta de neopreno	que sea para el tronco y brazos	2 hs

De no tener kayak propio la organización los pondra en contacto para que puedan alquilarlos