



Lista de Materiales

RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SUPUESTOS - Usted y su equipo son responsables de llevar equipo, ropa y sustento adecuados y apropiados para el clima, las condiciones y las actividades de la Untamed New England Expedition Race. Esta lista de equipos obligatorios NO es una lista de los únicos elementos que debe tomar. Contiene los artículos obligatorios que usted y su equipo deben llevar consigo, a horas especificadas, para cumplir con los requisitos mínimos de seguridad por ley, prevenir y / o tratar algunas lesiones potenciales, y los objetivos de supervivencia a corto plazo (por ejemplo: En posición estacionaria, durante la noche en mal tiempo). Asume que los miembros de su equipo NO se separarán durante la carrera y que podrán compartir entre los miembros el equipo obligatorio que se debe llevar. Usted necesitará ciertamente equipo adicional, ropa, alimento, y bebida para su participación en el evento.

REGLAS - Usted y su equipo deben llevar los artículos del equipo obligatorio con usted en las horas especificadas. Los controles del equipo obligatorio pueden ocurrir durante la carrera y la falta de equipamiento puede resultar en penalizaciones o descalificación según las reglas de la carrera. Si se utiliza, consume o pierde algún artículo durante una sección de la carrera, debe ser reemplazado en el siguiente punto de transición.

El equipo obligatorio está dividido en dos categorías, el equipo que usted y su equipo deben llevar en TODOS los momentos, y el equipo que usted y su equipo deben llevar durante una DISCIPLINA específica.

Equipo obligatorio para toda la competencia, durante todas las disciplinas

Equipo	Imagen	Cantidad	Descripción
Chaleco oficial de la carrera		1 x por competidor	El chaleco oficial de la carrera debe ser usado por cada competidor en todo momento como la prenda exterior. No se permiten otros chalecos o mochilas que cubran la parte delantera del chaleco de competencia. Los chalecos de la competencia serán proporcionados por los organizadores de la carrera.
Silbato		1 x por competidor	Cada competidor debe llevar en todo momento un silbato que es sin guisantes y funcional en condiciones húmedas. Debe ser



UNTAMED NEW ENGLAND

EXPEDITION RACE

			fácilmente accesible en todo momento para emitir una alerta en caso de ser necesario.
Linterna		1 x por competidor	Linterna resistente al agua con las baterías requeridas para la sección de la carrera. Se pueden utilizar diferentes fuentes de luz en diferentes disciplinas, por ejemplo, linterna de cabeza, linterna de bicicleta.
Chaqueta impermeable y rompevientos		1 x por competidor	La capa exterior de la chaqueta debe ser impermeable, resistente al viento, transpirable según lo especificado por el fabricante. La chaqueta debe tener capucha, costuras selladas y ser adecuado para condiciones potencialmente extremas en una carrera de aventura.
Pantalón impermeable		1 x por competidor	La capa externa del pantalón debe ser impermeable y a prueba de viento según lo especificado por el fabricante. Los pantalones deben ser adecuados para condiciones potencialmente extremas en una carrera de aventura.
Chaqueta polar		1 x por competidor	Chaqueta polar para proporcionar aislamiento adicional en ambientes fríos. Chaqueta de manga larga de tela sintética o de lana. Peso medio, debe absorber la humedad y de secado rápido.
Gorro o Buff		1 x por competidor	Debe ser ajustado y de tejido sintético o de lana. Ligero, absorbente de humedad / secado



UNTAMED NEW ENGLAND

EXPEDITION RACE

			rápido. Puede ser llevado o usado.
Bolsa de dormir		1 x por competidor	La bolsa de dormir debe ser de longitud completa (no bivy bag), debe cubrir la cabeza y ser de material aislante (sintético o impermeable de preferencia). El peso total de la bolsa debe ser de 400 gramos o mayor.
Manta térmica / supervivencia		1 x por competidor	Hoja o bolsa de material recubierto con un agente reflectante metálico. Utilizado en emergencias para reflejar el calor. Puede utilizarse para contrarrestar la hipotermia, pero también proporciona sombra o ayuda en la visibilidad.
Tienda de acampar		1 x por equipo	Debe ser cosido en piso y superficie mínima de 2.5m ² o 27ft ² . El diseño de la tienda debe incluir los postes. Todos los postes necesarios, clavijas, cuerdas, etc. deben ser llevados con la tienda. Debe ser adecuada para las posibles condiciones de la carrera.
Brújula magnética		2 x por equipo	Brújulas de calidad para una navegación precisa. La brújula debe tener una aguja balanceada a la "Zona 1" magnética para la región de Nueva Inglaterra).
Dispositivo para inicio de fuego		1 x por equipo	Fósforos impermeables, encendedor de cigarrillos de gas, pedernal y el acero son todos los dispositivos aceptables de inicio de fuego.



UNTAMED NEW ENGLAND

EXPEDITION RACE

Cuchillo		1 x por equipo	Longitud mínima de la hoja de 50 mm y lo suficientemente afilada como para cortar cuerdas o correas en caso de emergencia. Cuchilla plegable para mayor seguridad. Debe ser de fácil acceso durante el kayak.
Botiquín de primeros auxilios		1 x por equipo	Contenidos de primeros auxilios especificados por separado. Debe estar contenido en bolsa impermeable.
Luz estroboscópica		1 x por equipo	Debe ser luz blanca, alta intensidad (por ejemplo, lámpara estroboscópica de xenón), visibilidad de 360 grados, impermeable a 10m o superior, visible más allá de 1nm (1.9km) y con baterías cargadas. Frecuencia de flash normal 60 por minuto. Se puede utilizar en una situación de emergencia (en tierra y mar) para alertar a otros de su ubicación. Los faros o lámparas de ciclo que parpadean no son aceptables.
Teléfono móvil		1 x por equipo	Un teléfono móvil totalmente cargado capaz de llamar y recibir llamadas desde un teléfono de los Estados Unidos. Esto se confirmará en el check-in. El personal de la carrera apagará el teléfono, luego sellará el teléfono antes de devolverlo a usted.



Equipo obligatorio para bicicleta de montaña

Equipo	Imagen	Cantidad	Descripción
Bicicleta de montaña		1 x por competidor	Bicicleta de montaña apropiada para carreras de aventura. No bicicletas de carretera o ciclocross.
Casco		1 x por competidor	Casco de bicicleta con certificación de seguridad aprobada. (Por ejemplo, CE, UIAA o país equivalente)
Luz delantera		1 x por competidor	Luz blanca delantera. Puede ser de cabeza o manillar de la bicicleta.
Luz trasera		1 x por competidor	Luz roja posterior. Debe sujetarse a la bicicleta. Se recomienda una luz trasera de repuesto que puede ser llevada entre el equipo.

Artículos de ciclismo recomendados - Aunque no son obligatorios, recomendamos que los equipos tengan un kit de reparación de bicicletas, tubos de repuesto para bicicletas, bombas o infladores y otros equipos para manejar situaciones básicas de mantenimiento para el ciclismo de montaña.

Equipo obligatorio para el uso de cuerdas

Equipo	Imagen	Cantidad	Descripción
Guantes largos		1 x por competidor	Protección duradera para la mano y los dedos durante el rapel o en otras actividades de cuerda.

Equipo obligatorio para remo

Equipo	Imagen	Cantidad	Descripción
Dispositivo de flotación personal (PFD / chaleco salvavidas)		1 x por competidor	Tamaño adecuado para el competidor y debe cumplir con las normas de seguridad de los EE.UU. Tipo III o superior. Se usa en



UNTAMED NEW ENGLAND

EXPEDITION RACE

			todo momento mientras se rema. Los chalecos inflables de cualquier tipo NO son aceptables.
Silbato		1 x por competidor	Debe estar unido al PFD / chaleco salvavidas.
Remos		1 x por competidor	Recomendamos palas de kayak, ya que pueden ser aplicables tanto a canoas y kayaks - mientras que uno puede usar una paleta de canoa en un kayak, ciertamente no es recomendable.
Casco		1 x por competidor	Cumpliendo según lo recomendado por los organizadores de la carrera.
Bolsa de tiro		2 x por equipo	Dispositivo de rescate con la longitud de la cuerda rellena en una bolsa que pueda funcionar hacia fuera a través de la tapa cuando es lanzado a una persona. Longitud mínima de la cuerda 10m / 30ft.
Luces químicas		3 x por competidor	Por la noche, una luz de resplandor conectada al PFD/salvavidas en una posición muy visible en todo momento (es decir, la posición del hombro). Por la noche, una luz de resplandor conectado a la canoa o kayak (traer cuerdas para remolcar). Las luces de resplandor deben brillar cuando oscurece. Debe llevar repuestos.
Cuchillo		1 x por competidor	Debe estar conectado al PFD.



Equipo obligatorio dentro del botiquín

Equipo	Imagen	Cantidad	Descripción
Vendaje (elástico / crepé)		2m de largo x 7.5cm de ancho	La longitud total del vendaje es mínima de 2 metros y el ancho mínimo es de 7.5cm sin estirar. Se permiten vendajes múltiples. Se utiliza para crear presión localizada en la lesión o herida.
Venda triangular		1x	Este vendaje en forma de triángulo de ángulo recto se puede utilizar para hacer un cabestrillo, como el vendaje normal y otras aplicaciones.
Gasa estéril		2x	Dimensiones mínimas de 7.5cm x 7.5cm cada una. Se aplica a la herida para prevenir más daño y promover la curación. Autoadhesivo o utilizado en conjunto con un vendaje. Se recomienda un apósito de gasa con película antiadherente.
Esparadrapo o cinta (cinta adhesiva / quirúrgica)		1x	Un rollo de cinta de flejado. Puede usarse para asegurar vendajes o apósitos y en férulas improvisadas.
Antihistamínicos (fuertes)		4 dosis de adulto mínimo	Las tabletas antihistamínicas inhiben la acción de las histaminas y pueden ser tomadas en caso de reacción alérgica.

Artículos de primeros auxilios recomendados - Otros artículos de primeros auxilios que son altamente recomendados incluyen: analgésicos (analgésicos, por ejemplo, Advil), tabletas antiinflamatorias (por ejemplo, ibuprofeno), sustitutos de electrolitos, soluciones antidiarreicas, desinfectantes y antisépticas, Guantes médicos, epinefrina auto-inyectable para alergias severas.



ARTÍCULOS PROHIBIDOS

- Dispositivos GPS. Incluye dispositivos que muestran su posición, mapas de visualización, distancia recorrida, etc. (excluye los rastreadores GPS proporcionados por los organizadores)
- Dispositivos de medición de distancias, como acelerómetros y podómetros de bicicleta.
- Teléfonos móviles, radios, otros tipos de comunicaciones o dispositivos de acceso a Internet, etc. (excluyendo el teléfono de emergencia obligatorio sellado antes de la carrera)
- Mapas distintos de los proporcionados por los organizadores (específicamente desde el inicio de la carrera hasta el cruce de la línea de meta)
- Armas de fuego, dispositivos de visión nocturna.

