


AR WORLD SERIES

ADVENTURE RACING WORLD SERIES LISTA DE EQUIPAMIENTO OBLIGATORIO — REGIONAL ROUND —



Version 1.3 dated 1 November 2020.




Los miembros de la AR World Series que utilizan esta lista han acordado colectivamente los equipos obligatorios estándar, y las definiciones de este equipo, que los corredores y los equipos deben llevar mientras participan en una carrera de aventuras de la Serie Mundial de AR. También han acordado la racional y la lógica para la inclusión de artículos en esta lista. Los artículos adicionales pueden ser agregados por organizadores de la carrera donde son específicos de su ubicación, condiciones o leyes del país anfitrión.

RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SUPOSICIONES: usted y su equipo son responsables por completo para llevar equipamiento, ropa y sustento adecuados y adecuados para el clima, las condiciones y las actividades en el caso. Esta lista de equipamiento obligatorio no es una lista de los únicos elementos que debe tomar. Contiene los elementos obligatorios que usted y su equipo deben llevarlo con usted, en tiempos específicos, para cumplir con los requisitos mínimos de seguridad por ley, prevenir y / o tratar algunas lesiones potenciales y propósitos de supervivencia a corto plazo (por ejemplo, un miembro del equipo lesionado gravemente, en una posición estacionaria, durante la noche en mal tiempo). Asume que los miembros de su equipo no se separarán durante la carrera y que puede compartir entre los miembros del equipo obligatorio que debe llevarse a cabo. Sin duda, necesitará equipo adicional, ropa, comida y bebida para su participación en el evento.

ARTÍCULOS RECOMENDADOS E INFERIDOS.

Los siguientes artículos, categorías de equipamiento o artículos relacionados, están fuertemente recomendados por los organizadores, o se supone que son un requisito inferido, ya que los competidores deben tener una comprensión de las carreras de aventuras, las actividades en las que participarán y los conocimientos y la experiencia general de aventuras al aire libre. .

- Mochilas y agua con contenedores / botellas.
- Alimentos y sustento, suficiente hasta la próxima re-suministro, incluida la cantidad para circunstancias inesperadas.

- 
- Ropa y calzado de carreras personales adecuados para condiciones extremas (incluidos los accesorios, como sombreros / guantes, protección ocular, reloj / altímetro según sea necesario y ropa para actividades de agua, como trajes de neopreno).
 - Kit de reparación de Mountain Bike (incluyendo bomba, cámaras de repuesto, herramientas y repuestos).
 - Impermeabilización / bolsas secas para mantener los equipos personales y de equipo tan secos según sea necesario.
 - Dispositivo o productos químicos de purificación de agua: para evitar enfermedades de beber agua contaminada.
 - Medicamentos personales (no en contravención de reglas antidopaje) permitidas analgésicos, medicamentos terapéuticos, certificados de seguro médico, etiquetas de identificación de alergias o enfermedades, cremas de protección solar.
 - Dinero / tarjeta de crédito, tarjeta de identificación personal / pasaporte, inmigración o certificados de visa.
 - Adicional y elementos duplicados obligatorios / recomendados e inferidos para reponer en cajas de reabastecimiento según lo permitido.

REGLAS: como un competidor en el evento de la Serie Mundial de AR utilizando esta lista, usted y su equipo deben llevar los elementos de equipamiento obligatorios con usted en las horas especificadas. Los controles de equipos obligatorios pueden ocurrir durante la carrera y el equipo faltante puede resultar en penalizaciones o descalificación según las reglas de la carrera. Si algún artículo se usa / consume / pierde durante una sesión , deben reemplazarse en el siguiente punto de transición.

El equipo obligatorio se divide en dos categorías, el equipo que usted y su equipo deben llevar en TODO MOMENTO, y el equipo usted y su equipo deben llevar durante una DISCIPLINA ESPECÍFICA.

ARTÍCULOS PROHIBIDOS: los artículos prohibidos se describen en las Reglas de la Competición de ARWS [HTTPS://arworldseries.com/resources/](https://arworldseries.com/resources/) Hay reglas específicas sobre los elementos que contienen gps, contadores de pasos, comunicaciones / capacidades de Internet y elementos que podrían ayudar a la navegación.

ENGLISH

ADVENTURE RACING WORLD SERIES MANDATORY EQUIPMENT LIST — REGIONAL ROUND —

Version 1.3 dated 1 November 2020.



The AR World Series members using this list have collectively agreed on standard mandatory equipments, 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 organisers 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 organisers, 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.
- Foods 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.

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.



			DURANTE TODA LA CARRERA / TODAS LAS DISCIPLINAS / TODAS CARRERAS ARWS ALL TIMES - ALL DISCIPLINES - ALL ARWS RACES	
Si / NO Yes/No	Nombre Name	Imagen Image	Cantidad Quantity	Descripción Description
✓	Pechera Oficial Official Race Bib (Vest/ Jersey/ Bib)		1 x competidor 1 x per competitor (no share)	<p>La Pechera Oficial, debe estar siempre sobre cualquier otra prenda visible, incluido el chaleco salvavidas. Es provista por el organizador.</p> <p>The official race bib must be worn by each competitor at all times as the outermost garment. Vest/packs that cover the front of the bib are not permitted. Race bibs are provided by the race organisers.</p>
✓	Silbato Whistle		1 x competidor 1 x per competitor (no share)	<p>Cada corredor debe llevarlo todo el tiempo a mano, para ser utilizado en caso de emergencia.</p> <p>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.</p>
✓	Luz. (de cabeza o de mano) Light Source (Headlamp)		1 x competidor 1 x per competitor	<p>Luz de cabeza o mano, impermeable, con sus pilas / baterías cargadas y de repuesto.</p> <p>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.</p>
✓	Campera Impermeable Transpirable Con Capucha. Shell Layer Top (Jacket)		1 x competidor 1 x per competitor	<p>Campera impermeable, transpirable y cortavientos, con capucha, costuras selladas.</p> <p>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.</p>






✓	Remera BASE Primera capa. Baselayer Top		1 x competidor 1 x per competidor	Remera capa base al cuerpo, transpirable, rápido secado, segunda piel. 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.
✓	Pantalón BASE Primera Capa Baselayer Legs (Leggings/ Tights)		1 x competidor 1 x per competidor	Pantalón/Calza segunda piel, transpirable, secado rápido. 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.
✓	Gorro Base Baselayer Head (Beanie)		1 x competidor 1 x per competidor	Gorro o Buff, secado rápido, 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.
✓	Brújula Magnética Magnetic Compass		2 x equipo 2 x per team	Brújula magnética de buena calidad, calibrada para la zona. 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.
✓	Mapas / Hoja de Ruta Course Information and Maps		1 x equipo 1 x per team	Hoja de Ruta y Mapa, provisto por los organizadores, material para impermeabilizar puede ser necesario ya sea contact, porta mapas impermeables 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.







✓	Manta de Supervivencia Survival Blanket (Space Blanket)		1 x competidor 1 x per competidor	<p>Manta de supervivencia, utilizadas en caso de emergencia, para reflejar el calor contrarrestando la hipotermia, también proporciona sombra y puede ser utilizada como ayuda para la visibilidad en caso de ser necesario un rescate.</p> <p>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).</p>
✓	Botiquín de Primeros Auxilios First Aid Kit		1 x equipo 1 x per team	<p>Botiquín de primeros auxilios ver detalle en apartado Botiquín, debe estar contenido en un bolsa impermeable.</p> <p>First Aid contents specified separately. Must be contained in waterproof bag.</p>
✓	Teléfono Celular Cell Phone		1 x equipo 1 x per team	<p>El celular debe ser llevado con carga, saldo, en caso de ser necesario un pin, este debe estar visible, apagado, colocado en porta celular impermeable, y será lacrado por la organización, su uso es solo para caso de emergencia-</p> <p>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.</p>
✓	GPS/ Tracker Rastreo GPS Tracker/ Emergency Communications		1 x equipo 1 x per team	<p>Un equipo específico de rastreo (gps) provisto por la organización debe ser llevado y utilizado durante toda la carrera.</p> <p>Specific device provided by race organisers. Must be carried and used in accordance with direction of race organisers.</p>
✓	Cámara de Fotos Digital. Digital Camera		1 x equipo 1 x per team	<p>Cámara de fotos impermeable, cargada a prueba de golpes, utilizada para sacar fotos a los puestos de control</p> <p>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.</p>



 TODOS EL TIEMPO - DISCIPLINA MOUNTAIN BIKE - TODAS LAS CARRERAS ARWS ALL TIMES - MOUNTAIN BIKE DISCIPLINE - ALL ARWS RACES				
Si / NO Yes/No	Nombre Name	Imagen Image	Cantidad Quantity	Descripción Description
✓	Bicicleta de Montaña Mountain Bike		1 x competidor 1 x per competidor	Bicicleta de montaña. No permitida bicicleta de Ruta o cyclocross ni eléctricas de ningún tipo. Mountain Bike appropriate for adventure racing. No road or cyclocross bikes.
✓	Casco Helmet		1 x competidor 1 x per competidor	Casco aprobado con estándar de certificación CE UIAAA, llevado durante toda la sección de Mountain Bike Cycle helmet with an approved safety standard certification. (e.g. CE, UIAA or country equivalent). Worn at all times while cycling.
✓	Luz Frontal Blanca Front Light		1 x competidor 1 x per competidor	Luz frontal blanca, utilizada obligatoriamente durante los tramos de noche. Front facing white light. May be head or handlebar mounted. Must be on between sunset and sunrise and in reduced visibility.
✓	Luz Trasera Roja Rear Light		1 x competidor 1 x per competidor	Luz trasera roja, utilizada obligatoriamente durante los tramos de noche. 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.

 DURANTE SECCIÓN DE REMO - TODAS LAS CARRERAS ARWS ALL TIMES - PADDLING DISCIPLINE - ALL ARWS RACES				
Si / NO Yes/No	Nombre Name	Imagen Image	Cantidad Quantity	Descripción Description
✓	Chaleco Salvavidas Personal Flotation Device (PFD/ Lifejacket)		1 x competidor 1 x per competitor (no share)	<p>Tamaño acorde al corredor y cumplimiento los estándares para el país. No son permitidos los chalecos inflables.</p> <p>Correctly sized for the competitor and must meet safety standards of the country of the race. Worn at all times while paddling. Inflatable type vests not acceptable.</p> <p>Foam deteriorates over time and loses buoyancy.</p>
✓	Silbato Whistle		1 x competidor 1 x per competitor	<p>Debe estar sujeto al chaleco salvavidas.</p> <p>Must be attached to the PFD/ Lifejacket.</p>
✓	Palas de Remo Paddle		1 x competidor 1 x per competitor	Palas de remo dobles, no provistas por el organizador
✗	Casco Helmet		1 x competidor 1 x per competitor	<p>El organizador determina si es necesario de acuerdo al río, arroyo, si se requiere alguno específico o se puede utilizar el de la bicicleta.</p> <p>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.</p>
✓	Embarcación Kayak Boat		1 x 2 competidor 1 x 2 per competitor	<p>Kayak Sit On Top / No suministrado por la organización.</p> <p>Supplied by race organisers (unless notified otherwise).</p>

	Luz Química Illumination (Glow Stick/ Chemical light)		1 x competidor y 1 por embarcación 1 x per competidor 1 x per boat	1 Luz química atada al Chaleco Salvavidas, 1 Luz química en la embarcación visible. Encendida durante trayecto nocturno. One glow stick (100mm) attached to PFD in a highly visible position at all times (i.e. shoulder position). One glow stick attached to boat (bring cable tie). Glow sticks must be glowing when dark. Multiple sticks may be required, bring spares.
---	--	---	---	---

	BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS - TODO EL TIEMPO - TODAS LAS DISCIPLINAS - TODAS LAS CARRERAS ARWS			
Si / NO Yes/No	Nombre Name	Imagen Image	Cantidad Quantity	Descripción Description
	Venda Elástica Pressure Bandage (Elastic/ Crepe)		2 Mts de Largo y 7.5Cms de Ancho 2m long x 7.5cm wide	Largo total mínimo es de 2 metros y el ancho mínimo es de 7.5cm. Se permiten múltiples vendajes. Se utiliza para crear una presión localizada al sitio de lesión o herida. Total length of bandage is minimum of 2 metres and minimum width is 7.5cm un-stretched. Multiple bandages are permitted. Used to create localised pressure to site of injury or wound.
	Venda Triangular Triangular Bandage		1 x competidor	Vendaje triangular Este vendaje en forma de triángulo de ángulo recto se puede usar para hacer una eslinga, como vendaje normal y otras aplicaciones This bandage in shape of right angle triangle can be used to make a sling, as normal bandage and other applications.

	<p>Apósito para heridas</p> <p>Wound Dressing</p> <p>(Sterile)</p>		<p>2 x competidor</p>	<p>Apósito para heridas, Dimensiones mínimas 7.5cm x 7.5cm cada una. Aplicado a la herida para evitar más daños y promover la curación. Auto adhesivo o usado en conjunto con un vendaje. Aderezo de gasa con película antiadherente recomendada.</p> <p>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.</p>
	<p>Cinta leuco (adhesivo / cinta quirúrgica)</p> <p>Strapping Tape</p> <p>(Adhesive/ surgical tape)</p>		<p>1 x equipo</p>	<p>1 Rollo de Cinta leuco (adhesivo / cinta quirúrgica)</p> <p>Se puede utilizar para asegurar vendajes o aderezos y en férulas improvisadas.</p> <p>One roll of strapping tape. Can be used to secure bandages or dressings and in improvised splints.</p>
	<p>Antihistamínico Antialérgicos</p> <p>Antihistamine</p> <p>(strong)</p>		<p>4 x competidor</p> <p>4 x adult doses minimum</p>	<p>Las tabletas antihistamínicas inhiben la acción de las histaminas y se pueden tomar en caso de reacción alérgica. Se puede requerir más atención médica. (Kalitron)</p> <p>Antihistamine tablets inhibits the action of histamines and can be taken in event of allergic reaction. Further medical attention may be required.</p>
	<p>Antidiarreicos</p> <p>Anti-diarrhoeal Medication</p>		<p>4 x competidor</p> <p>4 x adult doses minimum</p>	<p>Medicamentos para proporcionar alivio sintomático para la diarrea para ayudar a reducir la pérdida excesiva de líquidos. (loperamida)</p> <p>Se puede requerir más atención médica.</p> <p>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.</p>

	Guantes médicos Medical Gloves		1 x competidor	<p>Para proteger al competidor y / o al paciente de la propagación de la infección o la enfermedad. Use guantes médicos cuando sus manos pueden tocar los fluidos corporales de otra persona (como la sangre, las secreciones respiratorias, el vómito, la orina o las heces)</p> <p>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)</p>
---	---	---	-------------------	---

Elementos recomendados: los elementos adicionales de primeros auxilios que se recomiendan incluyen (no en contravención de reglas antidopaje) analgésicos, reemplazo antiinflamatorio, reemplazo de electrolitos (sales rehidratantes), desinfectantes y soluciones / cremas antisépticas, tratamiento de blister, escudo facial de RCP.

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.

ELEMENTOS ESPECÍFICOS

(Estos elementos pueden ser agregados específicamente por el Director de la Carrera /
These items added by the specific Race Director)

Si / NO Yes/No	Nombre Name	Imagen Image	Cantidad Quantity	Descripción y requerimientos para la disciplina Description & Required Discipline