

II RAID DE AVENTURA ALTA RIBAGORZA 2010

(GRAUS-CASTEJÓN DE SOS) 04 y 05 de Septiembre



MATERIAL OBLIGATORIO

Equipo:

- Vehículo de asistencia. Con capacidad para transportar el material de equipo, incluyendo las BTT.
- Comida y avituallamiento de los equipos.
- Botiquín de primeros auxilios:
 - Esparadrapo.
 - Compresas y/o apósitos.
 - Vendas.
 - Antiséptico.
 - Analgésicos: 2(A)-3(E) Unidades.
 - Antiinflamatorios: 2(A)-3(E) Unidades.
- Linterna-frontal con pila nueva.
- Silbato.
- Teléfono móvil apagado: Aviso emergencias. El PIN y el número de la organización deberán ir escritos en el exterior. 654.994.704.
- Raciones energéticas: 6(A)-9(E) barritas ó 400(A)-600(E) gramos de comida energética.
- Suero o sales minerales: Debilidad aguda.
- 1 Brújula.
- Bolsa o bidón estanco (Barranco).
- Transportador de ángulos y regla.

Equipo recomendado:

- Útiles de campamento y/o alojamiento Graus y Castejón.
- 1 Funda estanca porta mapas.
- 1 Kit reparaciones BTT.
- Altímetro.

Individual:

- 1 Manta térmica.
- 1 Chaqueta cortavientos impermeable.
- 1 Forro polar mínimo 200 gramos.
- 1 Bidón, camelback capacidad mínima 1000 ml.
- 1 Buff, gorro, gorra o equivalente.
- 1 Frontal + pilas recamb. Obligatorio en las secciones nocturnas.
- Ropa reflectante. Obligatoria en las secciones nocturnas.
- 1 Bicicleta de montaña.
- 1 Casco BTT homologado.
- 1 Luz roja trasera destellante BTT. Obligatoria en las secciones nocturnas.

Tirolina (Aventura):

- Arnés de escalada.
- Casco homologado de escalada.
- Bagas de anclaje con 2 mosquetones de seguridad.
- 1 mosquetón de seguro.
- 1 descendedor de poleas STOP autoblocante.
- Guantes de seguridad.

Escalada (Aventura):

- Arnês de escalada.
- Casco homologado de escalada.

Via Ferrata (Élite):

- Arnês de escalada.
- Casco homologado de escalada.
- Disipador de energia homologado + 2 mosquetones especiales para vias ferratas, o en su defecto com cierre semi-automático.
- Zapatillas de trekking (no se permitirán las de btt).
- Guantes protectores.

Barranco:

- Arnês de barranco o escalada.
- Casco homologado de escalada.
- Baga de anclaje con 2 mosquetones de seguridad.
- Ocho y mosquetón de seguridad.
- Neopreno completo de un mínimo de 3 mm.
- Guantes protectores.

Individual recomendado:

- Pies de gato (Escalada).
- Escarpines y guantes protectores (Barranco).
- Calzado con sujeción tobillo y buena adherencia (Barranco).
- Tercera baga (Via ferrata).

PROHIBIDO UTILIZAR GPS