



MATERIAL OBLIGATORIO RAID TIERRA DE CAMEROS 2025 *ARWS EUROPE*

A continuación, os mostramos el listado de material obligatorio para RTC 2025 en categoría ARWS EUROPE. Tened en cuenta que no es una lista de los únicos artículos que se deben llevar. Contiene el material obligatorio que cada competidor y equipo deben llevar consigo, durante toda la carrera o en momentos específicos, bien para cumplir con unos requisitos mínimos de seguridad, para evitar y/o tratar algunas posibles lesiones o para realizar acciones de supervivencia a corto plazo.

Además del material obligatorio, hay artículos recomendados como los siguientes:

- Mochilas y contenedores para llevar agua.
- Suficiente alimento y sustento para llegar al próximo punto de suministro, incluyendo cantidades en caso de emergencia.
- Ropa y calzado personal apropiado para cualquier condición (incluyendo accesorios como gorros y guantes, protección para los ojos, reloj/altímetro, y ropa para actividades acuáticas).
- Kit de reparación para bicicletas (incluyendo una bomba de aire, cámaras, herramientas y repuestos).
- Bolsas estancas/drybags para mantener secos los artículos personales y del equipo.
- Mecanismos o químicos para purificar el agua para evitar enfermedades.
- Medicamentos y analgésicos permitidos, medicinas terapéuticas, certificados de seguro médico, identificación sobre alergias o enfermedades y/o protector solar.
- Dinero en efectivo/tarjeta de crédito, carnet de identidad/pasaporte, certificados de inmigración/visado.
- Artículos recomendados adicionales y de repuesto en las cajas de abastecimiento.

Cada competidor y su equipo son responsables conjuntamente por llevar su equipo, ropa, sustento adecuado y apropiado de acuerdo al clima, las condiciones y las actividades del evento.

Esta lista puede sufrir algunos cambios antes de la carrera.

RTC o los jueces de la ARWS pueden realizar chequeos de material obligatorio durante la carrera y la falta de algún elemento puede resultar en penalidad o incluso en su descalificación, de acuerdo al reglamento de la carrera. Si un artículo es usado/consumido/perdido durante una sección de la carrera, tiene que ser reemplazado en la próxima zona de transición.

		EN TODO MOMENTO – TODAS LAS DISCIPLINAS – RTC 2025		
Sí/No	Nombre	Imagen	Cantidad	Descripción
✓	Chaleco oficial de carrera		1 x por competidor (no compartir)	El chaleco oficial de carrera debe ser usado por cada competidor en todo momento como la prenda más externa. Los chalecos de carrera serán proporcionados por RTC.
✓	Silbato		1 x por competidor (no compartir)	Cada competidor debe llevar consigo en todo momento un silbato sin bola interior de corcho que funcione en condiciones húmedas. Debe ser fácilmente accesible en todo momento para avisar en caso de emergencia.
✓	Linterna (Frontal)		1 x por competidor	Fuente de luz (frontal), resistente al agua, con las baterías necesarias para cada sección de carrera. Se pueden usar diferentes fuentes de luz en diferentes disciplinas, frontales, luces de bici...
✓	Chaqueta impermeable		1 x por competidor	La capa externa o chaqueta debe ser impermeable, resistente al viento, y respirable (de acuerdo a las especificaciones del fabricante). La chaqueta debe tener una capucha, costuras cerradas y ser adecuada para las condiciones extremas posibles de una carrera de aventura.
✓	Pantalón impermeable		1 x por competidor	La capa exterior debe ser impermeable y resistente al viento según las especificaciones de fábrica. Los pantalones deben ser para potenciales condiciones extremas en la carrera.
✗	Capa media, parte superior		1 x por competidor	La capa intermedia es utilizada entre la capa interna y la capa impermeable para dar mayor calor en climas fríos. Debe ser de mangas largas, de material sintético o lana. De peso superior a la capa interna, de secado rápido y expulsión de sudor. Debe pesar al menos 175 gramos o más. Puede ser llevada o puesta.
✓	Capa interna, parte superior		1 x por competidor	De manga larga, ajustada al cuerpo, fabricada de material sintético o de lana, ligera, que absorba humedad. Puede ser llevada o puesta.
✓	Capa interna, piernas		1 x por competidor	Pantalón largo, ajustado al cuerpo, de material sintético o de lana, ligero, que absorba humedad. Puede ser llevado o puesto.
✓	Capa interna, cabeza		1 x por competidor	Gorro o buff, ajustado a la cabeza, de material sintético o de lana, ligero, que absorba humedad. Puede ser llevado o puesto.

✓	Manta térmica		1 x por competidor	Sábana o material cubierto con un agente reflectante metálico. Se utiliza en emergencias para reflejar el calor. Se puede usar para contrarrestar la hipotermia o para generar sombra (Nota: las mantas pueden deteriorarse con el tiempo).
✓	Bolsa de dormir / Bivy		1 x por competidor	Bolsa de dormir completa o saco bivy reflectivo y transpirable (no manta de supervivencia). Peso total, mayor a 150 gramos.
✓	Brújula magnética		2 x por equipo	Brújula de calidad para orientación. Las brújulas deben tener una aguja magnética ajustada para la zona magnética de la carrera (por ejemplo, zona 1, 2, 3, 4, 5 o brújula de múltiples zonas). Una brújula de reloj no cumple con este requisito.
✓	Libro de ruta y mapas		1 x por equipo	Mapas y libro de ruta proporcionados por RTC, de acuerdo a la etapa de la carrera.
✗	Encendedor		1 x por equipo	Se permiten como mecanismo para prender fuego: fósforos impermeables, encendedor de gas, encendedor de chispa de fricción.
✓	Cuchillo		1 x por equipo	Cuchilla mínima de 50 mm de largo, suficientemente afilada para cortar cuerda o cinta tubular en caso de una emergencia. Debe ser plegable por seguridad.
✓	Botiquín		1 x por equipo	El contenido específico del botiquín se describe abajo. Se debe llevar en una bolsa impermeable
✗	Luz estroboscópica		1 x por equipo	Debe ser de luz destellante blanca, sumergible al menos 1m y con visibilidad de 360°, visible hasta 1nm (1.9 km) y cargada con pilas. Ritmo normal de destello de 60/minuto. Se puede usar en caso de emergencia en tierra o en agua, para avisar a otros de su ubicación. No se permiten linternas frontales o de bicicleta.
✗	Refugio de emergencia (Carpa o Bothy Bag)		1 x por equipo	Tienda o Bothy bag
✓	Teléfono / Comunicaciones de emergencia		1 x por equipo	Teléfono celular, con batería completamente cargada y en una bolsa/contenedor a prueba de agua. Sólo para llamadas de emergencia.

✓	Tracker GPS		1 x por equipo	Aparato específico provisto por NonStop Aventura; se debe llevar y usar de acuerdo al reglamento.
✗	Cámara digital		1 x por equipo	Cámara de fotos, con pantalla, impermeable, contra golpes, con pila cargada. Para tomar fotografías en los PCs. Se puede usar para fotografía en general (considerando que pondría en riesgo la carga de la pila).

		EN TODO MOMENTO - MOUNTAIN BIKE – RTC 2025		
Sí/No	Nombre	Imagen	Cantidad	Descripción
✓	Mountain Bike		1 x por competidor	Una bicicleta de montaña apropiada para una carrera de aventura; no se permiten bicicletas de carretera o ciclocross.
✓	Casco		1 x por competidor	Casco de bicicleta con una certificación de seguridad apropiada (por ejemplo, CE, UIAA, o equivalente nacional).
✓	Luz delantera		1 x por competidor	Luz blanca frontal. Puede estar montada en el casco o en el manillar.
✓	Luz trasera		1 x por competidor	Luz roja trasera. Debe estar montada en la bicicleta. Se recomienda que un integrante lleve una luz trasera adicional.
✓	Chaleco reflectante		1 x por competidor	Chaleco reflectante, puesto de noche.

		EN TODO MOMENTO – SECCIONES DE CUERDAS – RTC 2025		
Sí/No	Nombre	Imagen	Cantidad	Descripción
✓	Arnés de escalada		1 x competidor	Debe ser de la medida del participante.
✓	Casco		1 x competidor	Puede ser el mismo casco de las secciones de bicicleta de montaña.
✓	Eslinga/Cinta cosida approx. 60cm		2 x competidor	Una eslinga cosida es una cinta que tiene los extremos cosidos para formar un lazo continuo, generalmente de 60cm de diámetro. Las 2 eslingas se enganchan en el bucle de

				aseguramiento del arnés (o punto de fijación central). La resistencia mínima a la rotura de la eslinga cosida debe ser de 22kN. NO se aceptan eslingas anudadas.
✓	Mosquetón con seguro		3 x competidor	Los mosquetones con seguro se utilizan en cada uno de los siguientes puntos: 1) Eslinga #1 2) Eslinga #2 3) Dispositivo de Rápel o descendedor
✓	Descendedor		1 x competidor	Dispositivo de rápel, 8 o ATC

		BOTIQUÍN – EN TODO MOMENTO – TODAS LAS DISCIPLINAS – RTC 2025		
Sí/No	Nombre	Imagen	Cantidad	Descripción
✓	Venda (Elástica)		2m largo x 7.5cm ancho	El largo mínimo (sin estirar) debe ser de 2 metros por 7.5 centímetros. Se permiten múltiples vendas. Se usa para aplicar presión sobre una lesión.
✓	Vendaje de heridas (Estéril)		2 x	Cada uno debe tener, como mínimo, las dimensiones 7.5 x 7.5 centímetros. Se aplica a una lesión para evitar más daños y para ayudar a curarla. Puede ser autoadhesivo o usado en conjunto con una venda. Se recomienda una cobertura de gasa antiadherente.
✓	Cinta quirúrgica (Adhesiva)		1 x	Un rollo de cinta quirúrgica. Se puede usar para asegurar una venda o gasa o para improvisar una férula.
✓	Antihistamínicos		4 x dosis adulto	Las pastillas antihistamínicas inhiben la acción de histaminas y se puede tomar en caso de una reacción alérgica.
Artículos recomendados - Se recomienda los siguientes artículos adicionales para el botiquín (siempre y cuando no contravengan las reglas anti doping): analgésicos, anti-inflamatorios, suero oral, anti diarreicos, soluciones/cremas desinfectantes y antisépticas, tratamiento para ampollas, escudo facial para reanimación cardiopulmonar, guantes.				

X ELEMENTOS PROHIBIDOS PARA RTC 2025	
Nombre	Descripción
Dispositivos GPS	Incluye dispositivos que muestran su posición, muestran mapas, la distancia recorrida, etc. (excluye rastreadores GPS proporcionados por NonStop Aventura y relojes Garmin en modo Adventure Race)
Teléfonos móviles, rádios, otros dispositivos de comunicación o con acceso a internet	Excluido el teléfono de emergencia obligatorio.
Otros mapas que no sean los proporcionados por RTC	Específicamente, desde el comienzo de la carrera hasta cruzar la línea de meta.