



MATERIAL OBLIGATORIO

MATERIAL OBLIGATORIO POR EQUIPO

- ◇ 1 Altímetro.
- ◇ 1 Brújula.
- ◇ 1 Funda de mapas estanca.
- ◇ 1 Cuchillo.
- ◇ 1 Silbato.
- ◇ 1 Teléfono móvil.
- ◇ Botiquín primeros auxilios con:
 - 4 Gasas estériles individuales de 15 cm x 15 cm.
 - Un rollo de venda elástica de 2 metros de largo por 5 cm de ancho.
 - Un rollo de venda no elástica de 5 metros de largo por 10 cm de ancho.
 - 1 rollo tape de 5cm x 2mts
 - Antihistamínico.
 - Antidiarreico.
 - Antiinflamatorio.
 - Un par de guantes de látex desechables.
- ◇ 5 sobres sales minerales.
- ◇ Protector solar.

MATERIAL OBLIGATORIO POR COMPETIDOR

- ◇ Mochila.
- ◇ Linterna frontal.
- ◇ Manta Térmica.
- ◇ Depósito de agua (2 litros mínimo).
- ◇ Ración de comida mínima para 12 horas.
- ◇ Gorra, gorro o Buff.
- ◇ Mallas largas.
- ◇ Chaqueta impermeable con membrana.
- ◇ Forro Polar.
- ◇ Gafas de sol.
- ◇ Saco de dormir o funda de vivac.
- ◇ Tarjeta Federado Raids (de España o Portugal) o pago licencia semanal (20-30 euros).
- ◇ ¿CRAMPONES Y PIOLET, A CONFIRMAR EL 1 DE MAYO?

PATROCINAN:

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA
turismocastillayleon.com - 902 20 30 30


Junta de
Castilla y León


DIPUTACIÓN
DE LEÓN

DIPUTACIÓN DE
PALENCIA
gestión por la mayoría

EQUIPACIÓN
OFICIAL:

trangoworld



ALOJAMIENTO
OFICIAL:



KAYAK
PICO
AZUL OFICIAL:



RELOJ
OFICIAL:



ORGANIZA: **Meridiano**
RAIDS

www.meridianoraid.com
Tlf / Fax: 91 733 79 06

ARWORLD SERIES

BIMBACHE



EXTREM

ESPAÑA 16-23 Mayo 2009

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA
turismocastillayleon.com

BICICLETA DE MONTAÑA (POR COMPETIDOR)

- ◇ Casco Homologado para BTT.
- ◇ Luz trasera de destellos.
- ◇ Luz Delantera.
- ◇ BTT.
- ◇ Kit de Reparación.

PATINES EN LÍNEA (POR COMPETIDOR)

- ◇ Patines.
- ◇ Casco Homologado (vale el de BTT).
- ◇ Palos de Ski (recomendado).

DESCENSO DE BARRANCOS, ESPELEOLOGÍA, RAPPEL Y TIROLINA (POR COMPETIDOR)

- ◇ Arnés homologado UIAA.
- ◇ Casco escalada homologado UIAA (NO de bicicleta).
- ◇ 2 cabos anclaje de cinta cosida. NO cordino NI cinta anudada.
- ◇ Descensor: Ocho, Stop, Reverso, ATC, grigri...
- ◇ Autoseguro en Rappel: cordino prussik para nudo autoblocante o shunt.
- ◇ 4 mosquetones de seguridad.
- ◇ 1 neopreno de 5mm mínimo con piernas y brazos largos.
- ◇ Guantes largos de cuero.
- ◇ 1 carburero o luz acuática de alta visibilidad por equipo.

KAYAK

- ◇ 1 Pala por competidor.
- ◇ 1 Bolsa estanca por embarcación (dos por equipo).
- ◇ 2 cuerdas de rescate acuático (20 metros mínimo).
- ◇ 1 Chaleco salvavidas por competidor.
- ◇ 8 Glow Sticks (Luces químicas) por equipo.

RAFTING (POR COMPETIDOR)

- ◇ Neopreno de 3 mm (piernas completas).
- ◇ Chaleco salvavidas.
- ◇ Casco, vale el de escalada.
- ◇ 1 cuerda de rescate por equipo.

PATROCINAN:

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA
turismocastillayleon.com - 902 20 30 30


Junta de
Castilla y León


DIPUTACIÓN
DE LEÓN

DIPUTACIÓN DE
PALENCIA
gestión por la mayoría

EQUIPACIÓN
OFICIAL:

trangoworld



ALOJAMIENTO
OFICIAL:



KAYAK
PICO
AZUL



RELOJ
OFICIAL:



ORGANIZA: Meridiano
RAID

www.meridianoraid.com
Tlf / Fax: 91 733 79 06