

## MATERIAL OBLIGATORI PEL RAID INTERCICLES ILLA DE RODES

### Material Obligatori durant tot el raid:

(aquest material serà controlat per l'organització per tal de poder accedir a la zona de sortida del raid)

### Per equip:

- Farmaciola (material mínim: gases, betadine, tisores, benes i esparadrap)
- Mòbil engegat amb el telèfon del vostre professor responsable.
- Full de ruta i mapes lliurats per l'organització.(a càrrec organització)



### Per participant:

- Bicicleta tot terreny (i material recanvi per punxades)
- Casc (orientació modalitat amb BTT, escalada i ràpel).
- Jaqueta impermeable.



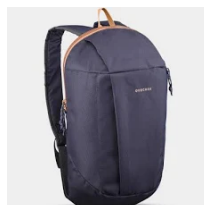
- Manta tèrmica d'emergència.
- Sportident precintat en perfectes condicions. (a càrrec organització)
- Dorsal (a càrrec organització)



- Imperdibles (mínim 3 que cal portar de casa)
- Dipòsit aigua: mínim 500 ml. A la l'inici del raid.
- Menjar (2 barretes energètiques o similar,). A l'inici del raid.
- Motxilla amb capacitat per tot el material obligatori com a mínim.



- Calçat esportiu amb sola gravada.



### MOLT IMPORTANT:

Tot aquest material obligatori serà controlat equip per equip com a requisit previ per poder accedir a la zona d'inici del raid abans de la sortida a les 8:30. Per aquest motiu, és molt important que arribeu amb temps a la zona de sortida per poder passar aquest control. (recomanable 20' abans com a mínim)

També es poden realitzar controls aleatoris de material al llarg del raid, el fet de no passar aquest control suposarà la desqualificació de l'equip.

**Material recomanable:**

.- Portamapes per la BTT (1 per equip)



.- Culotte per la BTT, perfecte pel sector de btt i la resta de sectors del raid.

.- Samarreta de lycra llarga o curta.

.- Guants i ulleres per la btt.



.- Neoprè i calçat especial per les proves de caiac i S.U.P. Padel (tan sols si sou molt sensibles a l'aigua freda ja que, en principi si ho feu bé, quasi no haureu de «tocar» l'aigua). La zona de caiac i padel és de sorra fina.



.- Sabatilles de cales si porteu la btt amb pedals automàtics pel sector de BTT, per la resta de sectors cal que porteu un altre tipus de calçat a la motxilla.



.- Pel sectors opcionals de ràpel i escalada l'organització disposarà d'arnès i peus de gat de diferents talles.

Però si voleu podeu portar els vostres a la motxilla però els haureu de carregar al llarg de gran part del raid. (no us ho recomanem)

.- Roba esportiva, banyador i tovallola per les activitats a la platja del dijous tarda.