



Lista • DESAFIO PRO

POR EQUIPE, durante todo o percurso:

- 01 faca/canivete com no máximo 10 cm de lâmina;
- 01 mapa (ou conjunto de mapas) fornecido pela organização;
- 01 kit de primeiros socorros (ver abaixo);
- 01 Bússola;
- 01 Telefone celular em embalagem lacrada fornecida pela organização;
- 01 Câmera fotográfica digital (NÃO pode ser a do celular, que deve permanecer na embalagem lacrada e utilizado somente em emergência).

POR COMPETIDOR, durante todo o percurso:

- Apito;
- Mochila de hidratação com recipiente de pelo menos 1,5L;
- Cobertor de emergência (lençol de alumínio/manta térmica);
- Lanterna com pilhas novas (preferencialmente de cabeça);

POR COMPETIDOR, durante os trechos de mountain bike:

- 01 Capacete;
- 01 Pisca-pisca (obrigatoriamente ligado em estradas com tráfego de veículos, à noite).

POR COMPETIDOR, durante os trechos de canoagem:

- 01 colete salva-vidas, vestido e afivelado durante todo o trecho;
- 01 apito preso externamente ao colete, em local em que o competidor consiga facilmente assopra-lo em caso de emergência;

KIT DE PRIMEIROS SOCORROS:

- Antisséptico - pomada ou spray
- Anti-histamínico - 4 comprimidos;
- Analgésico/anti-térmico - 4 comprimidos;

- Gaze
- Tesoura
- Pinça
- Esparadrapo
- Atadura (1 rolo)
- 5 g de sal ou Rehydrat ou SUUM ou Similar
- 01 par de luvas de látex

EQUIPAMENTOS SUGERIDOS:

- Saco estanque para acondicionar equipamentos;
- Anorak/Corta-Vento/Capa de Chuva;
- Porta-mapa à prova d'água;
- Altímetro;
- Pilhas reservas;
- Filtro solar e repelente de insetos;
- Acrescentar ao kit itens e medicamentos de uso pessoal.

Obs.: A organização da prova tem o direito de exigir outros itens conforme as necessidades e dificuldades relativas ao percurso, a serem divulgados a pelo menos uma semana da prova.

Lista • DESAFIO SHORT

POR EQUIPE, durante todo o percurso:

- Mochila de hidratação com recipiente de pelo menos 1,5L;
- 01 mapa (ou conjunto de mapas) fornecido pela organização;
- 01 kit de primeiros socorros (ver abaixo);
- 01 Bússola;
- 01 Telefone celular em embalagem a prova d'água;
- 01 Câmera fotográfica digital (pode ser a do celular).

POR COMPETIDOR, durante todo o percurso:

- Apito;

POR COMPETIDOR, durante os trechos de mountain bike:

- 01 Capacete;

POR COMPETIDOR, durante os trechos de canoagem:

- 01 colete salva-vidas, vestido e afivelado durante todo o trecho;
- 01 apito preso externamente ao colete, em local em que o competidor consiga facilmente

assopra-lo em caso de emergência;

KIT DE PRIMEIROS SOCORROS:

- Antisséptico - pomada ou spray
- Gaze
- Tesoura
- Esparadrapo
- Atadura (1 rolo)
- 5 g de sal ou Rehydrat ou SUUM ou Similar
- 01 par de luvas de látex

EQUIPAMENTOS SUGERIDOS:

- Saco estanque para acondicionar equipamentos;
- Anorak/Corta-Vento/Capa de Chuva;
- Porta-mapa à prova d'água;
- Altímetro;
- Filtro solar e repelente de insetos;
- Acrescentar ao kit itens e medicamentos de uso pessoal.

Obs.: A organização da prova tem o direito de exigir outros itens conforme as necessidades e dificuldades relativas ao percurso, a serem divulgados a pelo menos uma semana da prova

Lista • DESAFIO TREKKING

POR COMPETIDOR, durante todo o percurso:

- 01 mapa fornecido pela organização;
- 01 bússola.

EQUIPAMENTOS SUGERIDOS:

- Mochila de hidratação (não haverá postos de hidratação no percurso);
- Filtro solar e repelente de insetos;
- Porta-mapa à prova d'água.

Obs.: A organização da prova tem o direito de exigir outros itens conforme as necessidades e dificuldades relativas ao percurso, a serem divulgados a pelo menos uma semana da prova