



RAID HIVERNAL MARS 2005

Liste d'équipement obligatoire

Obligatoire en tout temps pour tous les membres de l'équipe:

- ◆ sifflet
- ◆ dossard de course (par-dessus les vêtements) --- fourni par Raid Pulse
- ◆ vêtements synthétiques (éviter le coton)
- ◆ manteau imperméable
- ◆ contenant d'au moins 1 litre pour eau ou équivalent
- ◆ couverture de survie
- ◆ lampe de poche ou frontale
- ◆ tuque
- ◆ gants/mitaines
- ◆ Il est fortement recommandé d'apporter des boissons énergétiques (Gatorade, E-load, XS Gear ou équivalent)
- ◆ 5 barres énergétiques ou équivalent (noix, gel, fruits..)

Obligatoire en tout temps pour l'équipe (1 par équipe):

- ◆ carte --- fourni par Raid Pulse
- ◆ carte de contrôle --- fourni par Raid Pulse
- ◆ boussole
- ◆ poinçon à papier
- ◆ 1 stylos
- ◆ couteau à lame fixe
- ◆ sac étanche pour carte
- ◆ trousse de premiers soins (voir détails ci-bas)

Trousse de premiers soins

- ✓ 3 bandages type papillon
- ✓ 1 rouleau de ruban adhésif
- ✓ 1 tube d'onguent antibiotique (Polysporine)
- ✓ 5 petites serviettes stériles
- ✓ 1 bandage élastique
- ✓ 3 Anti-inflammatoire (Advil, Motrin,...)
- ✓ 1 rouleau de gaz

Section ski de fond pour tous les membres:

- ◆ ski de fond classique ou patins
- ◆ pôles

Section raquette pour tous les membres:

- ◆ paire de raquette

Section de vélo pour tous les membres:

- ◆ vélo de montagne
- ◆ casque approuvé
- ◆ 1 chambre à air de rechange

Section de vélo par équipe (1 par équipe):

- ◆ ensemble de clé Allen (dérive chaîne recommandé)
- ◆ dérive pneu
- ◆ pompe

Transition seulement

- 1- 1 grand sac pour ranger les skis et les raquettes de toute l'équipe
- 2- 1 sac pour mettre des vêtements et de la nourriture

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.