

EQUIPOS (TEAMS) ARESC

ESPAÑOL

- Para la prueba especial de Rapel, es necesario 1 casco de escalada (solo un componente del equipo realizará la prueba)
- La luz frontal y chalecos reflectantes es obligatorio su uso en las partes nocturnas de las secciones, tal y como se indica en el Listado de Material Obligatorio (... en la noche entre 8pm y 9 am)
- La organización os prestará 1 CAJA para tener vuestro material a resguardo en el box, podreis acceder a ella en las transiciones siguientes : T-2 y T5
- Para realizar algunos de los Trekkings de la S4 y S7 será necesario que portéis las zapatillas en la sección anterior, esto vendrá reflejado en el libro de ruta a modo de recordatorio.
- Clasificaciones: Los calculos de tiempos estimados para completar la carrera con todos los cps visitados, en algo más de 18 horas. Habrá un total de 27:30 horas para completar la carrera. En caso de que un equipo no pueda completar el recorrido y decida dejar balizas, estas tendrán una puntuación, que viene definida en el Raidbook. Siempre estará más arriba en la clasificación aquellos equipos que tengan más puntos. En caso de empate a puntos estará más arriba quien complete la carrera en menos tiempo.

(INGLES)

- Abseil , 1 climbing helmet is required (only one team member will do).
- Headlamps and reflective vest are mandatory use during the night between 8pm and 9 pm.
- Organizers will provide 1 BOX to get your equipment in boxes, you will have access to it at the transitions: T-2 and T5.
- In some trekkings S4 and S7, you,ll have to carry trekking shoes during the section before (bike). Will be wrote on road book.
- Results: Estimated times to complete the race and all cps checked, is a little bit more than 18 hours. 27:30 hours availables to complete the race. In case a team can,t complete the race and the team decide not visit some cp or cps, this cps have a score (in points), and is defined in the Road book. Always wil be up in results the teams with more points. If teams have the same points, will be up in results, who complete the race in best time.

MATERIAL OBLIGATORIO (MANDATORY EQUIPMENT)

MATERIAL OBLIGATORIO / MANDATORY EQUIPMENT

POR EQUIPO / FOR TEAM *(siempre en carrera / always in race):*

Botiquín Básico / First Aid Kit *(venda, antiséptico, esparadrapo, gasas estériles, analgésicos y antiinflamatorios / bandage, antiseptic, sticking plaster, sterile gauze, painkillers and anti-inflammatories)*

Brújula / Compass

Funda estanca porta-mapas / Waterproof map case

Teléfono móvil apagado y cargado con pin escrito en la parte posterior / Mobile phone switched off and charged with pin written on the back of it

Dispositivo de seguimiento GPS Tracktherace / Tracktherace GPS tracking device *(facilitado por la organización / provided by the organisation)*

CORREDOR / RACER:

Peto AR / AR bib

Dorsal / Race bib *(facilitado por la organización / provided by the organisation)*

Mochila con capacidad para llevar el material obligatorio / Backpack with capacity to carry the obligatory equipment

Recipiente de al menos 1litro de agua / Container of at least 1litre of water

Chaqueta cortavientos / Shell Layer Top

Camiseta térmica manga larga / Baselayer Top

Pantalón o malla larga / Long pants or long tights *(Puedes usar pantalones cortos con polainas, siempre y cuando toda la pierna esté cubierta/ You can use short pants with leggings if your leggs are fully covered)*

Gorro o Buff / Baselayer Head

Silbato / Whistle

Manta térmica / Survival Blanket

Sport Ident

Luz frontal con pilas-baterías de repuesto / Headlamp with batteries/extra batteries *(Obligatorio en secciones de TREKK y BTT en la noche entre las 8 pm y las 9 am/ Mandatory in TREKK and MTB sections at night between 8 pm and 9 am.)*

Chaleco reflectante / Reflective Vest *(Obligatorio en secciones de TREKK y BTT en la noche entre las 8 pm y las 9 am/ Mandatory in TREKK and MTB sections at night between 8 pm and 9 am.)*

SECCIONES BTT / MTB SECTIONS:

Bicicleta de montaña / Mountain Bike

Casco BTT / Helmet

Guantes / Gloves

Luz trasera para BTT + Pilas de repuesto / MTB rear light + extra batteries

Kit de herramientas de BTT / MTB tool kit *(1 por equipo / 1 per team)*

SECCIONES KAYAK / KAYAK SECTIONS:

Kayak / Kayak *(facilitado por la organización / provided by the organisation)*

Palas / Paddles *(facilitado por la organización, también se pueden utilizar material propio / provided by the organisation, you can also use your own equipment)*

Chaleco seguridad / Personal Flotation Device *(facilitado por la organización, también se pueden utilizar material propio / provided by the organisation, you can also use your own equipment)*

SECCION DE RAPPEL / ROPE SECTION: *(Solo un componente del equipo realizará el Rappel / Only one member of the team)*

Arnés escalada homologado / Certified climbing harness

1 Casco Escalada / 1 Climbing helmet

2 anillos o Bagas de anclaje de 60 cm / 2 Anchor Tape minimum 60 cm

3 mosquetones escalada con seguro / 3 climbing carabiners with safety catches

Descensor (tipo 8) + cordino nudo machard / Descender (type 8) + machard knot rope

Guantes largos / Long gloves

ACONSEJABLE / RECOMMENDED:

Funda estanca para el material en las pruebas acuáticas / Waterproof case for the equipment in the aquatic trials

Gafas de sol-protección / Sunglasses-protection

Crema solar / Sun protection cream

Polainas o medias altas / Gaiters or high socks *(secciones de trekking / trekking sections)*

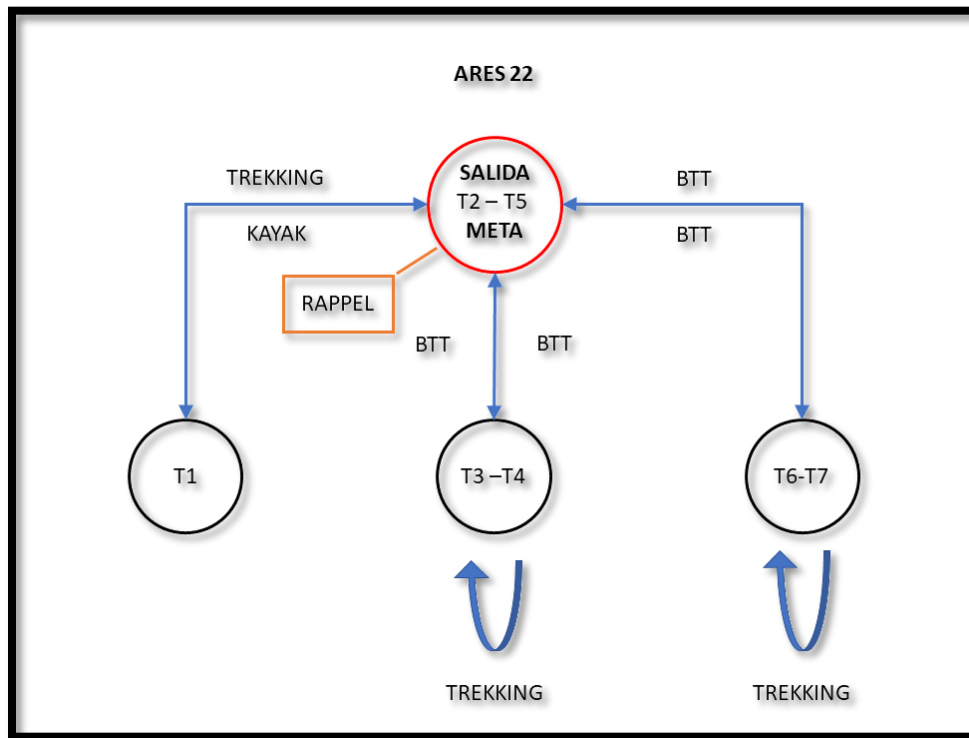
RESUMEN DE SECCIONES

| ADVENTURE RACE EUROPEAN SERIES CHAMPIONSHIP | | | | | | | | |
|---|-------------|-------------|-------------|-----------------|------------|-------------------|-------------|-----------|
| 8-9 October 2022 | | | | | | | | |
| R | Categoría: | ARES | | 08-09/10/2022 | | | | |
| | ► 185,0km ◄ | ▲ 6180m | ▼ 6040m | 8/10/2022 10:00 | | 9/10/2022 13:30 | ♥ 23h 5' | ♥ 19h 35' |
| | Distancia | Des. Acum.+ | Des. Acum.- | Salida► | Disciplina | ◄Cierre | T. Promedio | Mejor T. |
| S1 | ► 22,0km ◄ | ▲ 850m | ▼ 850m | 10:00► | | | ♥ 3h 30' | ♥ 3h 0' |
| S2 | ► 21,0km ◄ | ▲ 30m | ▼ 10m | | | | ♥ 3h 25' | ♥ 3h 10' |
| S3 | ► 32,0km ◄ | ▲ 1250m | ▼ 1100m | | | ◄ 9/10/2022 0:00 | ♥ 3h 15' | ♥ 2h 45' |
| S4 | ► 29,0km ◄ | ▲ 1200m | ▼ 1200m | | | | ♥ 4h 15' | ♥ 3h 45' |
| S5 | ► 20,0km ◄ | ▲ 650m | ▼ 580m | | | | ♥ 2h 10' | ♥ 1h 40' |
| S6 | ► 26,0km ◄ | ▲ 1100m | ▼ 900m | | | ◄ 9/10/2022 9:00 | ♥ 2h 40' | ♥ 2h 15' |
| S7 | ► 7,0km ◄ | ▲ 300m | ▼ 300m | | | | ♥ 1h 20' | ♥ 1h 0' |
| S8 | ► 28,0km ◄ | ▲ 800m | ▼ 1100m | | | ◄ 9/10/2022 13:30 | ♥ 2h 30' | ♥ 2h 0' |

(SECTION SCHEME)

| CAMPEONATO EUROPEO DE CARRERAS DE AVENTURA | | | | | | | | |
|--|-------------|-------------|-------------|-----------------|------------|-------------------|-------------|-----------|
| 8-9 de Octubre 2022 | | | | | | | | |
| R | Categoría: | ARES | | 08-09/10/2022 | | | | |
| | ► 185,0km ◄ | ▲ 6180m | ▼ 6040m | 8/10/2022 10:00 | | 9/10/2022 13:30 | ♥ 23h 5' | ♥ 19h 35' |
| | Distancia | Des. Acum.+ | Des. Acum.- | Salida► | Disciplina | ◄Cierre | T. Promedio | Mejor T. |
| S1 | ► 22,0km ◄ | ▲ 850m | ▼ 850m | 10:00► | | | ♥ 3h 30' | ♥ 3h 0' |
| S2 | ► 21,0km ◄ | ▲ 30m | ▼ 10m | | | | ♥ 3h 25' | ♥ 3h 10' |
| S3 | ► 32,0km ◄ | ▲ 1250m | ▼ 1100m | | | ◄ 9/10/2022 0:00 | ♥ 3h 15' | ♥ 2h 45' |
| S4 | ► 29,0km ◄ | ▲ 1200m | ▼ 1200m | | | | ♥ 4h 15' | ♥ 3h 45' |
| S5 | ► 20,0km ◄ | ▲ 650m | ▼ 580m | | | | ♥ 2h 10' | ♥ 1h 40' |
| S6 | ► 26,0km ◄ | ▲ 1100m | ▼ 900m | | | ◄ 9/10/2022 9:00 | ♥ 2h 40' | ♥ 2h 15' |
| S7 | ► 7,0km ◄ | ▲ 300m | ▼ 300m | | | | ♥ 1h 20' | ♥ 1h 0' |
| S8 | ► 28,0km ◄ | ▲ 800m | ▼ 1100m | | | ◄ 9/10/2022 13:30 | ♥ 2h 30' | ♥ 2h 0' |

DIAGRAMA DE CARRERA



(RACE DIAGRAM)

