

AANBEVOLEN MATERIALEN



De volgende materialen, worden sterk aanbevolen;

- Rugzak
- Kaarthoes/waterdichte kaarthoes.
- Kaarhouder op de fiets (draaibaar?)
- Extra schrijfmateriaal (markeerstift, pen/potlood)
- Skipashouder met haakje/sluiting om de knipkaarten aan te bevestigen
- Eten en drinken, voldoende tot het einde van de race of eventuele tussentijdse bevoorrading, zoals een waterpunt onderweg.
- Persoonlijke wedstrijdkleding en schoeisel, geschikt voor de omstandigheden
- Handschoenen, (zonne-)bril, horloge en indien nodig kleding voor wateractiviteiten.
- Persoonlijke medicatie (niet in strijd met antidopingregels) evt. toegestane pijnstillers, medische verzekeringsbewijzen, zonnebrandcrème, e.a.
- Wat contant geld (voor het geval dat...)

VERPLICHTE MATERIALEN

Controles van de verplichte uitrusting kunnen voorafgaand of tijdens de race plaatsvinden. Een ontbrekende uitrusting kan leiden tot puntenafrek of diskwalificatie volgens de wedstrijdregels.

				Altijd – Alle etappes	
Verplicht ja/nee	Item	Foto	Aantal	Omschrijving	
✗	Race hesje		1 x per deelnemer	We racen zonder hesje. Er wordt een race Bib verstrekt.	
✓	Fluitje		1 x per deelnemer	Elke deelnemers draagt een fluitje. Hier moet je eenvoudig bij kunnen voor evt. alarmering.	
✓	Legitimatiebewijs		1 x per deelnemer	Elke deelnemers is verplicht een legitimatiebewijs bij zich te hebben.	
✓	Bidon/ Camelback		1x per deelnemer	Elke deelnemer heeft tijdens de race minimaal 1 liter water tot zijn/haar beschikking. Het is aan de deelnemer zelf dit o.b.v. duur en omstandigheden (aan) te vullen en gebruiken.	
✓	Regenjas		1 x per deelnemer	Een waterdichte (winddichte) jas voor situaties met veel neerslag of onverwachte situaties. Deze houdt je tijdelijk warm.	
✓	Race info en kaartmateriaal		1 x per team	Racemap, roadbook, knipkaarten e.a. wordt door de organisatie voorzien.	
✓	Kompas		1 x per team	Een magnetisch kompas. Hiermee bepaal je het noorden en daarmee de bovenkant van de kaart. Ook kun je hiermee kompascoersen schieten.	
✓	EHBO-set klein		1 x per team	<i>De inhoud wordt op pagina 3 beschreven.</i>	
✗	EHBO-set groot		1 x per team	<i>Set klein bij races <12u</i> <i>Set groot bij races >12u</i> Geadviseerd wordt deze waterdicht te verpakken.	

✓	Telefoon 'nood'		1 x per team	Volledig opgeladen telefoon die waterdicht verpakt is. De telefoon is alleen te gebruiken voor nood.
✗	Telefoon 'smart'		1 x per team	Smart functies niet noodzakelijk voor deze race. Smart-phone wel toegestaan.







Alle MTB etappes

Verplicht ja/nee	Item	Foto	Aantal	Omschrijving
✓	MTB		1 x per deelnemer	Zorg dat de MTB in goede staat is. Goed werkende remmen zijn een must voor je eigen veiligheid en deze van anderen.
✓	Fietshelm		1 x per deelnemer	Gedragen tijdens alle MTB etappes.
✓	Fietsbel		1 x per deelnemer	Gebruik bij het informeren dat je wilt passeren van andere weggebruikers. Doe dit rustig en met respect.
✓	Reparatie setje		1 x per team	In een fietsreparatie setje zit alles wat je nodig hebt om je band te kunnen maken, om je weg te kunnen vervolgen. Een reserve band (met de juiste maat) is aangeraden, maar niet verplicht.
✗	Voorlicht		1 x per deelnemer	Verplicht tijdens races in schemer of nacht. Wit voorlicht op de openbare weg (alleen hoofd lamp is toegestaan buiten de openbare weg)
✗	Achterlicht		1 x per deelnemer	Verplicht tijdens races in schemer of nacht. Rood achterlicht op de openbare weg.






Alle kano/kajak etappes

Verplicht ja/nee	Item	Foto	Aantal	Omschrijving
✓	Helm		1 x per deelnemer	Gedragen tijdens alle kano/kajaketappes.
✓	Zwemvest		1 x per deelnemer	Wordt door de organisatie voorzien.
✓	Paddel(s)		1 x per deelnemer	Wordt door de organisatie voorzien, tenzij anders vermeld. De keuze is aan de organisatie om enkel- of dubbelbladige peddels te voorzien.
✓	Kano/kajak		1 x per team	Wordt door de organisatie voorzien.



Alle step etappes

Item	Foto	Aantal	Omschrijving	
✓	Step		1 x per deelnemer	Wordt door de organisatie voorzien.
✓	Fietshelm		1 x per deelnemer	Gedragen tijdens alle step etappes.
✓	Reparatie setje		1 x per team	In een fietsreparatie setje zit alles wat je nodig hebt om je band te kunnen maken, om je weg te kunnen vervolgen.



EHBO set – Altijd – Alle etappes

Verplicht ja/nee	Item	Foto	Aantal	Omschrijving
✓	EHBO-set klein		1 x per team	Races korter <12 uur Bij voorkeur waterdicht verpakt
✓	Reddingsdeken		1 x per deelnemer	Isolatie deken. Deze voorkomt onderkoeling wanneer je het slachtoffer ermee inpakt.
✓	Snelverband		1 x per team	Min. 7x7. Voor hevige bloedende wonden. Snel steriel af te dekken en te fixeren.
✓	Pleisters		4 x per team	Min. 4 per team. Geadviseerd zijn watervaste.
✓	Sporttape		1 x per team	Min. 1 meter

✗	EHBO-set groot		1 x per team	Races langer >12 uur Bij voorkeur waterdicht verpakt
	Reddingsdeken		1 x per deelnemer	Isolatie deken. Deze voorkomt onderkoeling wanneer je het slachtoffer ermee inpakt.
	Snelverband		1 x per team	Min. 7x7. Voor hevige bloedende wonden. Snel steriel af te dekken en te fixeren.
	Pleisters		4 x per team	Min. 4 per team. Geadviseerd zijn watervaste.
	Steriel gaasje		2 x per team	Min. 8x8 cm Voor het steriel afdekken van wond(en).
	Sporttape		1 x per team	Min. 1 meter
	ORS zakjes		2 x per team	ORS is een oplossing van zouten en glucose (druivensuiker). Dit voeg je toe aan water. Gebruik bij flauwvallen of braken na grote fysieke inspanning. Overleg daarna altijd met de EHBO.

RACE SPECIFIEKE VERPLICHTE MATERIALEN

?!

Race specifiek

Verplicht ja/nee	Item	Foto	Aantal	Omschrijving
✓	Kaarthoekmeter		1 x per team	
✓	Watervaste stift/ pen		1 x per team	
✓	Foto-Camera		1 x per team	Mag ook met telefoon-camera. Bedoeld om eventuele missende/onbereikbare CP's vast te leggen.
✗	Thermoshirt		1 x per deelnemer	
✗	Reservebatterijen			