



Verplichte materialenlijst

I.V.A.R. | 40-uur | NK'26



AANBEVOLEN MATERIALEN

De volgende materialen worden sterk aanbevolen.

- Rugzak
- Eten en drinken, voldoende tot het einde van de race of eventuele tussentijdse bevoorrading, zoals een waterpunt of winkels onderweg.
- Persoonlijke wedstrijdkleding en schoeisel, geschikt voor de omstandigheden en duur van de race.
- 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.
- Contant geld.
- Waterdichte hoes voor kaartmateriaal.

VERPLICHTE MATERIALEN

Controles van de verplichte uitrusting kunnen voorafgaand of tijdens de race plaatsvinden. Een ontbrekend item kan leiden tot puntenaftrek of diskwalificatie volgens de wedstrijdregels.

				Altijd – Alle etappes	
Verplicht ja/nee	Item	Foto	Aantal	Omschrijving	
✓	GPS tracker		1x per team	Wordt door de organisatie voorzien. Plaatsing bovenin rugzak. Meenemen in ALLE etappes.	
✓	Racehesje		1 x per deelnemer	Wordt door de organisatie voorzien. Het hesje wordt door elke deelnemer over de eigen sportkleding gedragen en is altijd zichtbaar.	
✓	Fluitje		1 x per deelnemer	Elke deelnemer draagt een fluitje. Hier moet je eenvoudig bij kunnen voor evt. alarmering.	
✓	Legitimatiebewijs		1 x per deelnemer	Elke deelnemer is verplicht een legitimatiebewijs bij zich te hebben.	
✓	Bidon/ Camelback		1x per deelnemer	Elke deelnemer heeft tijdens de race 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	Racekaarten, 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. Set klein bij races korter dan 12u Set groot bij races langer dan 12u</i>	
✓	EHBO-set groot		1 x per team		

BIJLAGE 1

				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. <i>Met deze telefoon mag je een foto maken van een ontbrekend CP.</i>

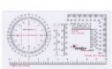
		Alle MTB-etappes		
Verplicht ja/nee	Item	Foto	Aantal	Omschrijving
✓	MTB		1 x per deelnemer	Zorg dat de MTB in goede staat is. Goed werkende remmen zijn een must voor je eigen veiligheid en die van anderen.
✓	Fietshelm		1 x per deelnemer	Gedragen tijdens alle MTB-etappes.
✓	Fietsbel		1 x per deelnemer	Voor het informeren van andere weggebruikers dat je wilt passeren. Doe dit rustig en met respect.
✓	Reparatiesetje		1 x per team	In een fietsreparatiesetje zit alles wat je nodig hebt om je band te kunnen maken om je weg te kunnen vervolgen. Een reserveband (met de juiste maat) is aangeraden, maar niet verplicht.
✓	Voorlicht		1 x per deelnemer	Verplicht tijdens races in schemer of nacht. Wit voorlicht. (voldoende batterij voor de lengte van de race)
✓	Achterlicht		1 x per deelnemer	Verplicht tijdens races in schemer of nacht. Rood achterlicht. (voldoende batterij voor de lengte van de race)

		Alle kano/kajaketappes		
Verplicht ja/nee	Item	Foto	Aantal	Omschrijving
✓	Zwemvest		1 x per deelnemer	Wordt door de organisatie voorzien.
✓	Peddel(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.
✓	Touw		1x per team	Ca. 3 meter.

		Alle stepetappes		
Verplicht ja/nee	Item	Foto	Aantal	Omschrijving
✓	Step		1 x per deelnemer	Wordt door de organisatie voorzien.
✓	Fietshelm		1 x per deelnemer	Gedragen tijdens alle stepetappes.
✓	Reparatiesetje		1 x per team	In een reparatiesetje zit alles wat je nodig hebt om je band te kunnen maken om je weg te kunnen vervolgen.

		EHBO set – Altijd – Alle etappe		
✓	EHBO-set groot		1 x per team	Races langer dan 12 uur Bij voorkeur waterdicht verpakt
✓	Reddingsdeken		2 x per deelnemer	Isolatie deken. Deze voorkomt onderkoeling als je het slachtoffer ermee inpakt.
✓	Snelverband		1 x per team	Min. 6x8 cm Voor hevig 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		1 x per team	
✓	Verlichting kano		1 x per team	Continu brandende wit licht (dus niet knipperend). 360graden. Te bevestigen op b.v. kano of hoofd. Er wordt streng op gecontroleerd!
	Versie lijst		Let op!	Deze lijst kan aangepast worden. De meest recente lijst staat altijd op onze website.