

## Liste d'équipement Raid Pulse durée 5-8 heures

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

- ✓ sifflet
- ✓ contenant d'au moins 1 litre pour eau ou équivalent
- ✓ dossard de course (fourni par Raid Pulse)
- ✓ couverture de survie

Pour les **vêtements seulement**, vous pouvez choisir de les garder avec vous en tout temps ou de les laisser dans les sacs de transitions (mais il est obligatoire de les avoir à l'inscription).

- ✓ Polard à manche longue ou équivalent
- ✓ manteau imperméable
- ✓ 1 paire de bas de rechange
- ✓ gants/mitaines

### Nutrition + Hydratation (recommandé)

- ✓ Il est fortement recommandé d'apporter de la nourriture des boissons énergétiques (Gatorade, E-load ou équivalent)
- ✓ 3 barres énergétiques ou équivalent (noix, gel, fruits..)

### Section Nautique

Solo = kayak

Duo = canot

- ✓ Une veste de sauvetage certifiée par participant.
- ✓ Une pagaie ou aviron par participants

Pour les équipes duos, les canots vestes et avirons sont fournis par Raid Pulse.

Les coureurs solos doivent apporter leur propre kayak.

Les pagaies de kayaks sont acceptées.

Pour louer les pagaies Simon River Sports

Écrivez-nous : [info@raidpulse.com](mailto:info@raidpulse.com)

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

- ✓ carte (fourni par Raid Pulse)
- ✓ carte-contrôle (fourni par Raid Pulse)
- ✓ boussole
- ✓ 1 stylo
- ✓ sac étanche pour carte
- ✓ briquet ou allumettes étanche
  
- ✓ trousse de premiers soins (voir détails ci-bas)

### Trousse de premiers soins :

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

### 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

### Zone de transition (par équipe)

- ◆ 2 grands sacs par équipe (de type sac de hockey) pour le transport de l'équipement de la nourriture et des vêtements.