



Lista Provisória de Equipamento

Material obrigatório permanente por equipa

- Quatro bússolas;
- Quatro apitos;
- Quatro mantas de sobrevivência
- Quatro cantis ou similar
- Quatro mochilas;
- Um kit de primeiros socorros
- Quatro lanternas ou frontais, que funcionem (e pilhas suplentes)
- Quatro luzes vermelha intermitente, que funcionem (e pilhas suplentes)
- Quatro forros polares ou similar;
- Quatro casacos “corta-vento” ou impermeáveis
- Quatro chapéus/boné/buff/gorro
- Um canivete multi-funções
- Um cartão de controlo de reserva (fornecido pela organização)
- 4 Cartões Electrónicos SI (próprios ou alugados pela organização)
- Um telemóvel desligado e lacrado
- Um aparelho de localização por GPS (fornecido pela organização)

Material obrigatório permanente por equipa para secções específicas

- Quatro bicicletas tipo montanha (BTT);
- Quatro luzes dianteiras de BTT, que funcionem;
- Quatro capacetes para BTT (modelo homologado);
- Dois kits de reparação de BTT, que permitam a autonomia da equipa em caso de avaria;
- Quatro arneses (modelo homologado para escalada)
- 12 Mosquetões com segurança;
- 20 m de corda de 7 mm (min);
- Quatro fitas cosidas (60 cm)+ Quatro fitas cosidas (120 cm);
- Quatro sistemas de descensão (oito+ prussik+luvas);
- Quatro sistemas de ascensão (punho Jumar+Basic+Pedal);
- Quatro pares de patins em linha (ou TRIKKES fornecidas pela organização);
- Quatro conjuntos de protecções para patinagem ;
- Quatro sacos estanque;
- Quatro pagaias (a organização fornece);
- Quatro coletes salva-vidas (a organização fornece);
- Seis *Light stick* e 2 luzes estroboscópicas brancas;
- Quatro fatos de neopreno.



Equipamento Recomendado:

- Porta-mapas estanque;
- Ciclómetro;
- Porta-mapas para BTT;
- Altímetro;
- Sacos para o lixo;
- Isqueiro/fósforos;
- Bastões de caminhada;
- Barbatanas para natação e *bodyboard*;
- Bóias para transportar as BTT's enquanto nadam (câmara de ar suplentes e fita autocolante serão suficientes);
- Protector solar;
- Polainas.

A organização não fornece material para dormida em prova:

- Saco cama e esteira.

É proibida a utilização em prova dos seguintes meios ou equipamentos:

- Equipamentos de segurança em mau estado ou não certificados;
- GPS;
- Veículos motorizados;
- Mapas não fornecidos pela organização.