



INSTRUCTIVO DE ABASTOS

Como ser un buen abasto:

Los buenos abastos se caracterizan por varios factores incluyendo la personalidad, la amistad, la voluntad y sobre todo por la entrega que tienen hacia los competidores. La gran mayoría tan solo improvisando son buenos abastos pero si es tu primera vez o ya lo has hecho antes, esta es una buena guía para cuidar de tu equipo.

- Los Abastos son parte esencial de el equipo:

Ser parte del equipo significa conocer a los competidores, saber que les gusta comer, que ropa necesitan para la transición, como cuidar del equipo, ser psicólogo del grupo.

Para lograr este duro trabajo con excelencia y efectividad lo mejor es ser muy organizado y tener comunicación con el equipo. La elaboración de listas facilita este trabajo.

Plan de Alimentación:

	Transición 1 a T2	T3 a T4	Cena
Primer día			
	Desayuno	T5 a T6	Llegada
Segundo día			

Prendas de vestir para una supuesta competencia, Saber de antemano que prendas se necesita ayuda a la rapidez en las transiciones. Muy importante en carreras de aventura:

participante:	Transicion	1	2	3	4
	Diciplina	trek	bici	trek	kayak
	Nombre trans	PC3	PC6	PC8	PC14
	azul uno	*			
camisetas	Camisetas trek	roja nike			
		azul adidas		*	
	Camisetas bici	celeste			
		tomate	*		
		azul claro adidas			
		mammut larga		*	
Lycras	Lycras trekking	corta B/N	*		
		Zenith larga			
	Lycras bici	rodillas		*	
		Nike corta		*	
		Zenith larga			
Zapatos		Canondale			
		Solomon			

- El día antes de la carrera:
 - a) Revisar utensilios para cocinar
 - b) Revisar provisiones y asegurar que estas son de gusto de competidores (mas vale que sobre a que falte)
 - c) Revisar que se lleva cantidades necesarias de agua. Tener listo el avituallamiento líquido y sólido de competidores para el día 1.
 - d) Organizar el material y el equipo dentro del vehiculo de abasto (asegurar llegar a tiempo a salida)

- Durante la competencia:
 - a) Desplazarse de un lugar a otro con todo el equipamiento.
 - b) Tener preparado el material de los corredores.
 - c) Preparar Mapas.
 - d) Preparar el avituallamiento de competidores para la siguiente sección de la carrera.
 - e) Armar las carpas de los competidores y preparar su comida.

- El Vehiculo de Abasto.
 - a) Un 4x4 por equipo o un SUV + 2 miembros de abasto + 2 competidores, bicis, equipamiento en general.
 - b) Chequear el aceite del auto y estar pendiente del siguiente cambio.
 - c) Chequear el líquido del radiador y si es posible añadir anticongelante.
 - d) Asegurar que la batería contenga agua destilada.
 - e) Tanquear el vehiculo con combustible
 - d) Llevar cuerda, herramientas, lagartos en caso necesite de ayuda.
 - e) Colaborar con la organización de la competencia y ubicarse en los lugares asignados por la organización.

- En el Campamento General:
 - a) Armar las carpas y recibir a los competidores con un tesito caliente.
 - b) Realizar el mantenimiento del equipamiento (una bici limpia funciona mejor).
 - c) Preparar la cena.
 - d) Dejar preparada la mochila para el día siguiente.
 - e) Alistar el desayuno.
 - f) Preparar la hoja de ruta y el mapa del siguiente día de competencia.

- Dar ánimo a los competidores.
 - a) El respaldo del equipo de abasto es necesario e indispensable. Y siempre debe alimentar la idea de terminar la carrera.
 - b) No abandonen a sus equipos.