



V Material obligatorio:

Personal	POR EQUIPO
Bicicleta de Montaña en buenas condiciones	Herramientas básicas (corta cadenas, hexagonales, desenllantador, etc)
Casco	Bomba de aire
Sistema de hidratación y alimento	Hoja de ruta *
Tubo de repuesto	Mapa *
Manta térmica	Odómetro para la competencia
Linterna (puede ser frontal o de bicicleta)	Kit de Parches
Silbato	Botiquín de primeros auxilios
Guantes	Teléfono celular
Impermeable o rompevientos	

* Elementos descargables de página web

Contenido Mínimo del Botiquín de Primeros Auxilios	Contenido Mínimo del Kit de Reparación para Bicicleta
5 paquetes de gasa	4 parches
4 vendas	Pega para parches
Tijeras con punta redonda	Desarmador
2 rollos de esparadrapo	Hexagonales
3 vendas triangulares	Llaves de tuerca
4 parches oculares	Llaves de cadena
4 sobres de suero oral	
2 pares de guantes de manejo estériles	
Suero Fisiológico	
Yodo	

Material altamente recomendado
GPS
Brújula
Camelback
Buff