

## LISTE DES ÉQUIPEMENTS

Que faut-il apporter pour participer à la Course du Fantôme en 2024 ? Chaque année, nous fournissons aux coureurs une liste d'équipements qu'ils doivent impérativement avoir pour notre événement. Pourquoi avons-nous une liste de matériel obligatoire ? Croyez-le ou non, il ne s'agit pas d'une liste aléatoire d'équipements que nous aimons utiliser, mais plutôt d'une liste d'articles que nous estimons nécessaires en cas d'urgence. Outre la liste de matériel obligatoire, nous avons établi une liste de matériel suggéré et une liste de matériel interdit. Ces listes ne nécessitent aucune explication, mais si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter immédiatement par courriel ou sur notre page Facebook.

Équipement fourni par NSAR	Tous les temps	Sections de vélo	Sections de la pagaie
Cartes ( <i>fournies par NSAR</i> ) - aucune carte extérieure n'est autorisée à aucun moment.	X		
Carte à poinçonner- Passeport ( <i>fourni par NSAR</i> )	X		
Livret de course ( <i>fourni par NSAR</i> )	X		
Équipement individuel obligatoire	Tous les temps	Sections de vélo	Sections de la pagaie
Couteau ( <i>1,5" ou plus</i> ) à lame fixe ou verrouillable	X		
Boussole	X		
Allumettes ou briquet dans un contenant étanche	X		
Sifflet ( <i>disponible à tout moment</i> )	X		
Couverture d'urgence	X		
Manteau ou chandail chaud (pas de coton)	X		
Manteau imperméable (coutures étanches)	X		
Toque ou buff (pas de casquette de base-ball)	X		
Lampe frontale (de préférence étanche)	X		
Système d'hydratation ( <i>pour au moins 2 litres de liquide</i> )	X		
VTT - <i>suspension avant minimum</i>		X	
Casque de vélo ( <i>approuvé pas la CSA</i> )		X	
Feu avant pour vélo ( <i>blanc</i> )		X	
Feu arrière pour vélo ( <i>rouge</i> )		X	
Répulsif fantôme	X		
Médicaments personnels	X		
Matériel de pagaie - VFI, pagaie			X

Équipement obligatoire de l'équipe	Tous les temps	Sections de vélo	Sections de la pagaie
Matériel de pagaie (par bateau) - écope et ligne de lancer			X
Téléphones portables - deux (2) - un éteint et un <b>allumé</b>	X		
Trousse de premiers secours ( <i>liste recommandée ci-dessous</i> )	X		
Kit de réparation de vélo ( <i>une chambre à air par coureur, un dispositif de gonflage, des démonte-pneus et les outils nécessaires pour réparer une chaîne cassée</i> )		X	
Purification de l'eau ( <i>à partir de 20 litres</i> )	X		

En tant que concurrent de la Race the Phantom, vous et votre équipe êtes tenus d'emporter plusieurs articles obligatoires. La liste des équipements obligatoires n'est pas une liste exhaustive des articles dont vous pourriez avoir besoin ou que vous devriez avoir avec vous pendant l'événement. Il ne s'agit que d'un point de départ. Il vous incombe d'emporter des vêtements adaptés aux conditions météorologiques, au climat et à l'activité. Il est également très important de vous rappeler que vous devez être **autonome** pendant toute la durée de l'événement. Il se peut que vous ne voyiez pas le personnel de l'événement ou une zone de transition pendant une période pouvant aller jusqu'à 20 heures. Il s'agit d'un événement en milieu sauvage, alors **soyez prêts**. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser !

**Trousse de premiers secours** - Ces articles sont suggérés, c'est à vous de décider ce que vous voulez emporter, mais sachez qu'un pansement n'est pas suffisant et qu'il faut en avoir plus que cela à disposition.

- Ruban adhésif - environ 2 mètres
- Onguent anti-biotique (par exemple Polysporin)
- Antihistaminique (par exemple Benadryl)
- Comprimés anti-inflammatoires
- Tenseur / Bandage Ace (3" x 5')
- Pansements
- Compresses de gaze (3" x 3" ou plus)
- Pansement compressif (en cas de saignement abondant)
- Substituts d'électrolytes (comprimés ou sachets)

**Articles interdits** - Auto-explicatif. S'il figure dans cette liste, ne l'apportez pas :

- Armes à feu

- Alcool
- Drogues (illégal ou altérant les facultés)
- Transport motorisé
- GPS (y compris les montres GPS et les montres de sport) \*
- Cartes extérieures (vous ne pouvez utiliser que les cartes que nous fournissons pendant la course)
- Tout ce que vous n'avez pas apporté. Vous pouvez toutefois emprunter des choses à d'autres coureurs avec **leur autorisation expresse**.
- Pas de stockage de matériel sur le parcours.
- Si vous l'apportez, vous l'emporterez. IL EST ABSOLUMENT INTERDIT DE JETER DES DÉTRITUS !

Si vous êtes surpris en train d'utiliser un engin figurant sur la liste des engins interdits, vous vous exposez à des sanctions pouvant aller jusqu'à une pénalité de temps et/ou une disqualification.

*\*Si vous souhaitez emporter une montre GPS pour retracer vos pas après la course, apportez-la dans un contenant qui peut être scellé et marqué d'une étiquette inviolable que je vous fournirai pour vous assurer que vous ne l'utiliserez pas pendant l'événement.*

**Bacs d'équipement - Ce point sera communiqué à une date ultérieure.**

### **Commentaires supplémentaires**

Certains articles ne figurent pas sur cette liste, comme de la nourriture et de l'eau. Vous en aurez besoin. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser !

### **Vélos de montagne**

Vous devez avoir un vélo de montagne. Si vous n'êtes pas sûr de votre vélo, envoyez-moi une photo. Vous ne serez pas autorisé à utiliser un vélo qui n'est pas un VTT. Nous devons transporter vos vélos jusqu'à la zone de départ/arrivée à un moment donné de la course. Vous n'êtes PAS autorisés à attacher des équipements à vos vélos, y compris des bouteilles d'eau, des chaussures de vélo et des casques. Si vous décidez de laisser votre compteur de vitesse sur le vélo et qu'il est renversé ou perdu, nous ne sommes pas responsables. Nous ferons toujours très attention à votre matériel, mais les accidents sont fréquents. Par conséquent, tout ce qui peut tomber devra être enlevé et vous devrez le porter avec vous après la course (cela sera très clair le jour de la course, alors ne vous inquiétez pas pour l'instant).

**Étape de pagaie** - Vous n'avez pas besoin d'un bateau. NSAR fournira à chaque équipe le nombre approprié de bateaux. L'équipement de pagaie est une autre histoire. Vous devrez apporter du matériel de sécurité (écope et ligne de lancer) pour les sections de pagaie, ainsi que le nombre approprié de pagaies et de VFI.

Natural Selection Adventure Racing a travaillé dur pour établir une bonne relation avec la province du Nouveau-Brunswick, la ville de Dalhousie, ses résidents et les entreprises locales. Veuillez garder cela à l'esprit pendant que vous jouez dans notre arrière-cour.

Cette course peut être très différente de toute autre course d'aventure que vous avez faite dans le passé, alors si vous avez des questions ...  
N'hésitez pas à les poser !

- Santé !  
Troy