

# **Normes i guia de participació del III Raid de Muntanya Els Xots**

Dies 14 i 15 de Maig 2005

Equips mixtes de 4 persones

Preu per persona: 35 €

Inscripcions: Dimarts de 20:30 a 22h al Club. Places limitades.

Sortida: Dissabte 14 de Maig a les 8h del Bar Mònaco.

Heu de portar la Bici en el cotxe

## **Material individual imprescindible a portar per cada membre de l'equip:**

- **Motxilla de travessia** amb el següent material:
  - o Roba (2 mudes)
  - o llanterna o frontal
  - o esportives de recanvi
  - o sac d'estiu o llençol
  - o brúixola
  - o Tovallola
  
- **Motxilla de barrancs** amb el següent material:
  - o Traje de neopreno complet
  - o Casco de descens de torrents
  - o Arnes, vuit, mosquetó i baga de seguretat.
  
- **Motxilla d'atac** per a portar menjar i beguda en algunes proves.
  
- **Bici de muntanya** en bones condicions i casco (es por fer servir un únic casc de Bici i de torrents o escalada).  
Es recomanable portar camera de recanvi, bomba d'inflar i material per a reparar parches.



Es tindrà que portar el berenar i el dinar del dissabte .

Un participant per equip té que portar el material de remonte necessari (yumars, croll i altres)

Dels 4 membres de l'equip, 3 tenen que tenir experiència en el descens de barrancs.  
Els 4 membres del equip tenen que saber anar en bici BTT.

## **L'inscripció al Raid inclou:**

- Romandre al camp Base del Raid
- Sopar del dissabte
- Berenar del diumenge
- Dinar del diumenge
- Record commemoratiu de la participació
- Trofeu per cada membre del equip guanyador.