



RAID - XXI^{ème} EDITION

CENTRALESUPELEC

MATERIEL POUR LE RAID 2019

Matériel obligatoire

Par équipe :

- Une boussole **graduée** et du matériel de traçage : règle, marqueurs, crayons
- Un téléphone portable chargé avec un forfait fonctionnant en France (à utiliser en cas d'urgence) et une pochette étanche (en cas de pluie)
- Une pompe, des démonte-pneus, des rustines, une clé multi-outils et un dérive-chaîne (pour réparer les VTT pendant les épreuves)
- Un sifflet
- Une trousse de secours (contenant au minimum un spray désinfectant, des compresses, du sparadrap, des pansements traditionnels et pansements anti-ampoules...)
- Un stock minimum de nourriture pour pallier les aléas de la course.

Par concurrent :

- Des **vêtements chauds** et un **équipement contre la pluie**
- Des chaussures de trail
- Une paire de chaussures de course ne craignant pas l'eau (pour les activités d'eaux vives)
- Des **gants** de VTT
- Un sac à dos pour porter la nourriture, l'eau et le petit matériel pendant les épreuves
- Une gourde ou un sac à dos avec une poche à eau
- Une lampe frontale avec une pile de rechange
- Des lunettes de vue en cas de port de lentilles de contact
- Pour l'hébergement au camp (les affaires sont transportées par le staff) :
- Une tente
- Un tapis de sol
- Un **duvet chaud** (confort 5°C minimum) : les températures sont susceptibles d'avoisiner le 0°C en montagne !
- Une étiquette par bagage pour indiquer votre numéro d'équipe

Matériel conseillé

- Un maillot de bain
- Des protections contre le soleil : lunettes de soleil et crème solaire
- Un élastique pour tracter les autres membres et des mousquetons pour la course à pied (uniquement)
- Des chambres à air de rechange
- Une chaîne de vélo de rechange (pour 9 vitesses)
- Une paire de bâtons télescopiques par équipe (en cas de tendinite)
- Une genouillère légère
- Un porte-carte sans bord saillant pour VTT
- Un grand sac poubelle (pour mettre vos vêtements de rechange si votre bagage n'est pas imperméable)

Matériel interdit

- Les moyens de positionnement (GPS, carte IGN, plan, MyTrails...)
- Les moyens de transport personnels
- Les armes (toutes catégories), l'alcool, les produits dopants et les drogues
- Les modifications matérielles sur les VTT comme les pédales automatiques et les capsules d'air comprimé

Le **RAID CENTRALESUPELEC** est une manifestation de la Fédération des Associations de CentraleSupélec, association loi 1901 modifiée, numéro d'identification SIRET : 378 296 750 000 11

RAID CENTRALESUPELEC – 3 rue Joliot Curie, 91190 Gif sur Yvette
Site Internet : <http://raidcs.com>