



## ADVENTURE RACING WORLD SERIES EXPEDITION ESTONIA

### MANDATORY EQUIPMENT LIST KOHUSTUSLIKU VARUSTUSE NIMEKIRI

Version 1.2 dated 15 June 2022.

**PERSONAL RESPONSIBILITY AND ASSUMPTIONS** - You and your team together are responsible entirely for carrying suitable and appropriate equipment, clothing and sustenance for the climate, conditions and activities in the event. This Mandatory Equipment List is NOT a list of the only items you should take. It contains the mandatory items that you and your team must carry with you, at specified times, to meet minimum safety requirements by law, prevent and/or treat SOME potential injuries, and short term survival purposes (for example a seriously injured team member, in a stationary position, overnight in bad weather). It assumes your team members will NOT separate during the race and that you may share between members the mandatory equipment that must be carried. You will certainly need additional equipment, clothing, food and drink for your participation in the event.

**ISIKLIK VASTUTUS JA EELDUSED** – Teie ja meeskond vastutate täielikult ürituse kliima, tingimuste ja tegevuste jaoks sobiva varustuse, riietuse ja toidu kasutamise ja kaasas kandmise eest. See kohustuslike seadmete loend EI OLE ainsate esemete loend, mida peaksite rajale kaasa võtma. See sisaldab kohustuslikke esemeid, mida teie ja teie meeskond peate kindlaksmääratud aegadel endaga kaasas kandma, et täita minimaalseid ohutusnõudeid, ennetada ja/või ravida MÕNDA võimalikku vigastust ning tagada ellujäämine (nt tõsiselt vigastatud meeskonnaliige, abi ootamine halva ilmaga öö läbi). Meeskonnaliikmed EI tohi võistluse ajal eralduda. Võite liikmete vahel jagada kohustuslikku varustust, mida tuleb kaasas kanda. Üritusel osalemiseks vajate kindlasti ka muud nimekirjas kajastamata lisavarustust, riietust, sööki ja jooki.

**RULES** - As a competitor in the AR World Series event using this list, you and your team are required to carry the mandatory equipment items with you at the specified times. Checks of mandatory equipment may occur during the race and missing equipment may result in penalties or disqualification as per the race rules. If any items are used/ consumed/lost during a leg, they must be replaced at the next transition point.










**REEGLID** – AR World Seriesi võistlusel võistlejana, kasutades seda nimekirja, peate teie ja teie meeskond kaasas kandma kohustuslikke varustusesemeid. Võistluse ajal võidakse kontrollida kohustuslikku varustust ja varustuse puudumine võib kaasa tuua karistuse või võistluse reeglite kohase diskvalifitseerimise. Kui mõni ese on etapi ajal kasutatud/kulutatud/kaotsi läinud, tuleb need järgmises vahepunktis asendada.

**The mandatory equipment** is divided into two categories, equipment you and your team must carry at ALL times, and equipment you and your team must carry during a specific DISCIPLINE.



















**Kohustuslik varustus** on jagatud kahte kategooriasse: varustus, mida teie ja teie meeskond peate alati kaasas kandma, ja varustus, mida teie ja teie meeskond peate kandma konkreetse DISTSIPLIINI ajal.

**PROHIBITED ITEMS** - Prohibited items are outlined in the ARWS Rules of Competition <https://arworldseries.com/resources/> There are specific rules on items containing GPS, communications/ internet capabilities and items that could potentially assist with navigation. In OPEN class electronic navigational aids are allowed.


**KEELATUD esemed** – keelatud esemed on kirjeldatud ARWS-i võistlusreeglites <https://arworldseries.com/resources/> GPS-i, side-/ Interneti-võimalusi sisaldavate esemete ja esemete kohta, mis võivad potentsiaalselt navigeerimist aidata, kehtivad konkreetset reeglid. OPEN klassis on elektroonilised abivahendid navigeerimiseks lubatud.






			<b>ALL TIMES - ALL DISCIPLINES</b> <b>KOGU AEG - KÕIGIL ETAPPIDEL</b>	
Yes/No Yes/No	Name	Image	Quantity	Description
✓	<b>Official Race Bib</b>  Numbrivest		1 x per competitor  1 x võistleja kohta	The official race bib must be worn by each competitor at all times as the outermost garment. Race bibs are provided by the race organisers.  <i>Numbrivest Expedition klassis. OPEN klassis numbrita vest. Kantakse pealmise kihina. Jagatakse korraldaja poolt.</i>
✓	<b>Whistle</b>  Vile		1 x per competitor  1 x võistleja kohta	Recommended attached to number vest or bag worn while racing.  <i>Soovituslik kinnitada numbrivesti või koti külge.</i>
✓	<b>Light Source (Headlamp)</b>  Lamp (pealamp)		1 x per competitor  1 x võistleja kohta	Light source (such as headlamp), waterproof with the required batteries for the section of the race. Recommended over 200lumen.  <i>Veekindel valgusallikas piisavate varuakude/patareidega. Soovituslik valgustugevus üle 200 lumeni.</i>
✓	<b>Waterproof Top (Jacket)</b>  Veekindel pealisjope		1 x per competitor  1 x võistleja kohta	Outer layer jacket must be waterproof, windproof and suitable for potentially extreme conditions in an adventure race.  <i>Vee-, ja tuulekindel jakk, mis sobib seiklusvõistlusel ette tulevatesse ekstreemsetesse oludesse.</i>
✗	<b>Shell Layer Bottom (Pants)</b>  Vihmapüksid		Not mandatory  Ei ole kohustuslik	Recommended in bad weather.  <i>Soovituslik vihmase ja jaheda ilma korral.</i>
✗	<b>Mid Layer Top (Fleece)</b>  Soe vahesärk		Not mandatory  Ei ole kohustuslik	Recommended in bad weather.  <i>Soovituslik vihmase ja jaheda ilma korral.</i>
✓	<b>Baselayer Top</b>  Keha lähedane särk		1 x per competitor  1 x võistleja kohta	Long sleeve, close fitting shirt. May either be carried or worn. Shirt + separate sleeves OK.  <i>Kehalähedane pikkade käistega särk. Võib kanda seljas või kotis. Särk ja käised eraldi on OK.</i>
✓	<b>Baselayer Legs (Leggings/ Tights)</b>  Keha lähedased püksid		1 x per competitor  1 x võistleja kohta	Long leg pants. May either be carried or worn. Pants + long socks/ separate sleeves OK.  <i>Kehalähedased pikkade säärttega püksid. Võib kanda seljas või kotis. Püksid ja eraldi säärised/põlvikud on OK.</i>





## AR World Series Expedition Estonia Mandatory Equipment List

	<b>Baselayer Head</b> (Beenie, budff)  <i>Soe peakate (müts, buff)</i>		Not mandatory  <i>Ei ole kohustuslik</i>	Recommended in bad weather.  <i>Soovituslik vihmase ja jaheda ilma korral.</i>
	<b>Magnetic Compass</b>  <i>Magnet kompass</i>		2 x per team  <i>2 x võistkonna kohta</i>	Quality compasses for accurate navigation.  <i>Kvaliteetsed vedelikkapsliga magnetkompassid.</i>
	<b>Course Information and Maps</b>  <i>Rajaraamat ja kaardid</i>		2 x per team  <i>2 x võistkonna kohta</i>	Course maps, course notes and passport/ control card, provided by organisers, appropriate for section of the race teams are completing. Maps & roadbook are waterproof.  <i>Võistluskaardid, rajaraamat, kontrollkaart jmt korraldaja poolt antud materjal, mis on vajalik raja läbimiseks. Trükitud veekindlale paberile.</i>
	<b>Survival Blanket</b> (Space Blanket)  <i>Hõbekile</i>		1 x per competitor  <i>1 x võistleja kohta</i>	Sheet or bag of material coated in a metallic reflective agent. Used in emergencies to reflect heat.  <i>Hõbekile hädaolukorras kehasooja hoidmiseks ja vihma eest kaitsmiseks.</i>
	<b>First Aid Kit</b>  <i>Esmaabi pakk</i>		1 x per team  <i>1 x võistkonna kohta</i>	First Aid contents specified separately. Must be contained in waterproof bag.  <i>Esmaabi paun rajal ette tulevate õnnetuste puhuks. Veekindlalt pakitud. Sisu täpsustatud allpool.</i>
	<b>Fire Starting Device</b>  <i>Tule süütamise vahend</i>		1 x per team  <i>1 x võistkonna kohta</i>	Waterproof matches, gas lighter, flint and steel are all acceptable fire starting devices. To be used only in emergency hypothermia. No fires for fun.  <i>Tule süütamise vahend. Ainult hädaolukorras sooja saamiseks. Tava oludes tule tegemine lubatud vaid ametlikes lõkkekohtades.</i>
	<b>Knife</b>  <i>Nuga</i>		Not mandatory  <i>Vabatahtlik</i>	Maybe useful if you need to camp.  <i>Võib olla vajalik, kui pead rajal laagrisse jääma.</i>
	<b>Cell Phone</b>  <i>Mobiiltelefon</i>		1 x per team  <i>1 x võistkonna kohta</i>	Cell phone with fully charged battery, turned off and sealed in waterproof bag. For emergency use only.  <i>Täis akuga välja lülitatud mobiiltelefon hädajuhtudeks. Pakitud veekindlalt.</i>
	<b>GPS Tracker</b>  <i>GPS jälgimisseade</i>		1 x per team  <i>1 x võistkonna kohta</i>	Sportrec GPS tracking device. To be carried as instructed by race organizer. Provided by the race organisers  <i>Sportrec GPS jälgimise seade. Kanda vastavalt korraldaja juhistele. Jagatakse korraldaja poolt.</i>



## AR World Series Expedition Estonia Mandatory Equipment List








✓	<b>Digital Camera</b>  <i>Digitaalne kaamera</i>		1 x per team  1 x võistleja kohta	Camera, (recommended waterproof, shockproof) with charged battery. <b>Phone allowed only in OPEN class.</b> Used to photograph in checkpoint when required by roadbook.  <i>Digitaalne kaamera, millega teha pilti kontrollpunktis, kui rajaraamat seda ette näeb. Soovituslikult veekindel. Telefoni on lubatud kasutada vaid OPEN klassis.</i>
---	--	---	---	--

	<b>ALL TIMES - MOUNTAIN BIKE DISCIPLINE KOGU AEG - JALGRATTA ETAPPIDEL</b>			
	Name	Image	Quantity	Description
✓	<b>Mountain Bike</b>  <i>Maastikuratas</i>		1 x per competitor  1 x võistleja kohta	Mountain Bike appropriate for adventure racing. <b>Gravel bikes are allowed</b> , but may need to be carried in rocky or soft terrain.  <i>Maastikuratas, mis sobib seiklusspordiks. Gravel rattad lubatud, kuid neid võib olla vaja kanda raskel maastikul.</i>
✓	<b>Helmet</b>  <i>Kiiver</i>		1 x per competitor  1 x võistleja kohta	Cycle helmet with an approved safety standard certification. (e.g. CE, UIAA or country equivalent)  <i>Turvastandarditele (CE, UIAA, EU) vastav kiiver.</i>
✓	<b>Front Light</b>  <i>Esituli</i>		1 x per competitor  1 x võistleja kohta	Front facing white light. May be head or handlebar mounted.  <i>Ette suunatud hele tuli. Võib olla peas või lenksul.</i>
✓	<b>Rear Light</b>  <i>Tagatuli</i>		1 x per competitor  1 x võistleja kohta	Rear facing red light. Must be mounted on the bicycle. Recommended spare rear light is carried amongst team.  <i>Taha suunatud punane tuli. Peab olema kinnitatud jalgrattale. Soovituslik omada varu.</i>

	<b>ALL TIMES - CANOE DISCIPLINE KOGU AEG - KANUU ETAPPIDEL</b>			
	Name	Image	Quantity	Description
✓	<b>Personal Flotation Device (PFD/ Lifejacket)</b>  <i>Päästevest</i>		1 x per competitor  1 x võistleja kohta	Worn at all times while canoeing. Organizer provides vests with canoes and paddles.  <i>Kinnitatud päästevest. Korraldaja poolt koos kanuuga.</i>
✓	<b>Whistle</b>  <i>Vile</i>		1 x per competitor  1 x võistleja kohta	Recommended attached to number vest or PFD worn while racing.  <i>Soovituslik kinnitada numbrivesti või päästevesti külge.</i>
✓	<b>Paddle</b>  <i>Aer</i>		1 x per competitor  1 x võistleja kohta	Single blade canoe paddles, provided by organization. <b>Double blade allowed only for solo paddlers.</b>  <i>Ühe labaga kanuu aerud kahestele ja neljastele tiimidele. Kahe labaga kajaki aerud ühestele tiimidele.</i>

## AR World Series Expedition Estonia Mandatory Equipment List

✓	<b>Canoe</b>  <i>Kanuu</i>		1 or 2 per team  <i>1 või 2 võistkonna kohta</i>	Supplied by race organisers (unless notified otherwise). 1 canoe per 2 racers.  <i>Iga kahe võistkonnaliikme kohta 1 kanuu. Korraldaja tarnitud või võistkonna enda oma.</i>
✓	<b>Rope</b>  <i>Nöör/köis</i>		1 x per boat	10m of any rope suitable for securing the boat while you go ashore. Also for possible rescue or towing situations on water.  <i>10m nööri või köit, mida saab kasutada kanuu sidumiseks või päästeolukorras.</i>

	<b>FIRST AID KIT - ALL TIMES - ALL DISCIPLINES - ALL ARWS RACES</b>			
	Name	Image	Quantity	Description
✓	<b>Pressure Bandage</b> (Elastic/ Crepe)  <i>Elastik side</i>		2m long x 7.5cm wide min  2m pikk x 7,5cm lai min	Total length of bandage is minimum of 2 metres and minimum width is 7.5cm un-stretched. Multiple bandages are permitted. Used to create localised pressure to site of injury or wound.  <i>Elastikside kirjeldatud mõõtudes. Võib koosneda mitmest jupist. Kasutatakse haava rõhksidumiseks.</i>
✓	<b>Wound Dressing</b> (Sterile)  <i>Sterilne haavaplaaster</i>		2 x  2tk	Dressing minimum dimensions 7.5cm x 7.5cm each. Applied to wound to prevent further harm and promote healing. Self adhesive or used in conjunction with a bandage.  <i>Kasutatakse haava peal.</i>
✓	<b>Strapping Tape</b> (Adhesive/ surgical tape)  <i>Meditsiiniline teip</i>		1 x	One roll of strapping tape. Can be used to secure bandages or dressings and in improvised splints.  <i>Rull teipi, mida saab kasutada sidumiseks aga ka villide korral.</i>
✓	<b>Antihistamine</b> (strong)  <i>Allergiarohi</i>		4 x adult doses minimum  4x täiskasvanu doos	Antihistamine tablets inhibits the action of histamines and can be taken in event of allergic reaction. Further medical attention may be required.  <i>Kasutamiseks ägeda allergilise reaktsiooni puhul (taimed, putukad jmt)</i>
✓	<b>Anti-diarrhoeal Medication</b>  <i>Kõhulahtisuse/oksendamise ravim</i>		4 x adult doses minimum  4x täiskasvanu doos	Medication to provide symptomatic relief for diarrhoea to help reduce excessive fluid loss. Further medical attention may be required.  <i>livelduse ja kõhulahtisuse sümptomaatiliseks raviks sobilik preparaat.</i>
✓	<b>Insect repellent</b>  <i>Putukatõrje vahend</i>		1 x per team  1 x võistkonna kohta	Solution to repel mosquitoes, horse-flies, ticks. There will be insects attacking when you stop moving.  <i>Putukate tõrjumise vahendid - sääsed, parmud, puugid. Kui seisma jääd siis putukad ründavad!</i>