



ARWS 世界探险赛系列 – 阿勒泰世界探险越野赛 强制装备清单

1.2 版本，更新于 2018 年 1 月 16 日

The AR World Series members using this list have collectively agreed on standard mandatory equipment, and definitions of this equipment, that individuals and teams must carry while participating in an AR World Series adventure race. They have also agreed on the rationale and logic for the inclusion of items on this list. Additional items may be added by race organisers where they are specific to their location, conditions or laws of the host country.

所有选手及团队在参赛时必须携带标准强制装备的清单，及各项装备的定义，是由 ARWS 世界探险越野赛各分站赛一致同意执行的。分站赛事主办方也一致同意每项清单装备的逻辑合理性。此外，具体分站赛事可以根据场地、举办国家法律的规定增设装备要求。

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.

个人责任与假定 – 参赛选手个人与团队需根据赛事举办地气候、条件和活动情况使用合适的装备、服装和补给品，并对此行为负责。这份清单列出的物品并不构成你参加比赛需要装备的全部。这份清单列出了在特定情况下，选手个人及团队能够使用、来保证你们最低安全需要、能够处理紧急伤口，以及满足短时间需要的物品（比如，队员受伤、队伍不能前进、需要在恶劣天气下过夜）。同时，强制装备设定的前提是，整个团队在比赛中始终**保持不分离**，因此团队成员可以分担强制装备。在这份清单之外，你还需要准备其他的装备、服装、食物、饮料，才能够支持你参与这场比赛。

RECOMMENDED AND INFERRED ITEMS - The following items, categories of equipment or related items, are either strongly recommended by organisers, or assumed to be an inferred requirement as competitors must have an understanding of adventure racing, the activities they will be participating in, and general outdoor adventure knowledge and experience.

- ▶ Backpacks and water carrying containers/ bladders/ bottles.
- ▶ Foods and sustenance, sufficient until the next re-supply point, including emergency quantities.
- ▶ Personal race clothing and footwear suitable for extreme conditions (including accessories such as hats/ gloves, eye protection, watch/altimeter as required and clothing for water activities such as wetsuits).
- ▶ Cycle repair kit (including pump, tubes, tools and spare parts).
- ▶ Waterproofing/ dry bags to keep personal and team equipment as dry as necessary.
- ▶ Water purification device or chemicals - to avoid illness from drinking contaminated water.
- ▶ Personal medications (for example EpiPen/epinephrine, bronchodilator/Ventolin) permitted analgesics, therapeutic medicines, medical insurance certificates, allergy or illness identification tags, sun protection.
- ▶ Money/ Credit card, personal identification card/ Passport, immigration or visa certificates.
- ▶ Additional and back up Mandatory/ Recommended and Inferred items in re-supply boxes as permitted.

推荐的装备

以下物件和装备，都是主办方强烈推荐，或者假定参赛运动员在了解赛事特征、基本户外知识经验的情况下主动准备的：

- 背包和水容器/软水袋/水壶
- 食物和补给营养品，足够到下一个补给点的量，并且包括紧急的额外量
- 个人服装与鞋——能够适应特殊环境（包括帽子、手套、眼睛保护、手表、海拔测量计，以及能够适应水上活动的防寒泳衣）
- 自行车维修工具（打气筒、内胎、维修工具和备用零部件）
- 防水/隔离袋 —— 能够保持个人装备处于干燥状态
- 净水设备或药物 —— 防止饮用受污染水源产生的疾病风险
- 个人药品（肾上腺素、支气管扩张器/气雾剂），以及比赛允许使用的止痛药、处方药、医疗保险证明、过敏及疾病标识说明、防晒保护用品
- 现金/银行卡，个人身份证件/护照，签证卡等
- 强制装备的额外备份 —— 可以放置在转运箱中

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.

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.

规则 – 作为 ARWS 系列赛事的参加者，选手个人及团队都需要按照规则要求携带所有强制装备。主办方可以在比赛期间检查装备，缺少装备可能会使队伍收到惩罚，或者直接取消参赛资格。如有任何装备在比赛期间遗失或用完，选手必须在下一个转运点找到替代品。

强制装备分成两类，一是整个团队需要在**整个比赛期间**携带的；二是需要在某个**特定的赛段**携带的。



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.

禁止使用的装备 – 禁用装备在 [ARWS 竞赛规则](#) 中有详细说明，请仔细阅读。对于 GPS、通讯设备/网络设备 etc 有助于导航的装备使用都有详细的要求与说明。

			全程 - 全部项目 - 所有 ARWS 比赛	
是/否	名称	图片	数量	备注
✓	号码衣 (号码布)		1 件/人 (不可分享)	每位选手须全程将号码衣作为最外层服装，不允许任何遮挡。号码衣由组委会提供。

✓	救生哨		1 个/人 (不可分享)	每位选手须全程携带一个可以在潮湿情况下能使用的救生哨, 并将救生哨置于方便取用的位置以便在需要的情况下发出信号。
✓	照明设备 (头灯)		1 个/人	照明设备(如: 头灯)须防水并配备足够比赛使用的电池。不同的比赛项目需要使用不同类型的照明设备, 如: 头灯、自行车灯。
✓	冲锋衣		1 件/人	冲锋衣须带有帽子和接缝密封胶条, 并能在极端天气下防水、防风、透气。
✓	冲锋裤		1 件/人	冲锋裤须能在极端天气下防水、防风。
✓	中层保暖 (抓绒衣)		1 件/人	重量大于 200 克、排汗快干、含有羊毛成分的紧身长袖保暖上衣, 用于保暖内衣和冲锋衣之间, 在寒冷环境下可以起到更好的保暖作用。
✓	保暖上衣		1 件/人	轻量、排汗快干的含有羊毛成分的紧身长袖保暖上衣, 可穿着或携带。
✓	保暖长裤 (裹腿/压缩裤)		1 件/人	轻量、排汗快干的含有羊毛成分的紧身保暖长裤, 可穿着或携带。
✓	保暖帽 (抓绒/毛线帽)		1 顶/队	轻量、排汗快干的含有羊毛成分的保暖帽, 须能紧贴头部, 可穿着或携带。
✓	指北针		2 个/队	优质的指北针可以精确导航。罗盘须含有一个利用磁力导航的指针。手表罗盘不符合要求。
✓	比赛信息地图		1 份/队	由组委会提供的比赛地图、信息和通行证, 须做防水处理, 如: 使用防水纸袋、透明胶带或防水地图袋。
✓	救生毯		1 张/人	具有金属镀膜的毯子, 可在低温情况下保暖, 还可以用于遮阴或提高能见度。(注意: 救生毯在使用中会破损)
✓	急救包		1 个/队	急救包要求另行规定, 须做防水处理。








✓	取火设备		1 个/队	防水的火柴，燃气打火机和火石都是可选的取火设备。
✓	刀具		1 把/队	在紧急情况下能够切断绳子或带子的足够锋利的不短于 50 毫米的折叠刀。在皮划艇项目中必须方便取用。
✓	频闪灯		1 盏/队	须白光、亮度高（如：氙气频闪灯），光线 360 度可见，防水 10 米或能见度超过 1.9 公里，并配有足够的电池。用于紧急情况下求救，它可以让救生人员确定你的位置（水中或陆地）。头灯或者自行车灯不能作为频闪灯使用。
✓	睡袋		1 个/人	重量大于 400 克、可以覆盖头部的防水、绝缘、全长睡袋。
✓	紧急庇护所 (帐篷/茅屋袋)		1 顶/队	帐篷 - 能应对各种比赛中可能遇到的极端天气、地面面积不小于 2.5 平方米或 27 平方英尺的、有竿支撑的帐篷。选手须携带搭建帐篷所需要的支撑竿、桩和绳子。 茅屋袋 - 由防水防风材料制成的、有通风口、能容纳 4 人的茅屋袋，重量不低于 400g。
✓	手机		1 部/队	满电量的手机，需关闭并保存在防水袋中，仅限紧急情况下使用。 如需要，主办方应提出针对手机运营商的建议，并且在比赛之前将手机密封在安全的袋子中。
✓	GPS 跟踪器		1 部/队	由组委会提供，须在主办方指定的赛道上全程携带。
✓	数码相机		1 部/队	照相机或摄影机，防水防震并且充满电。用于在打卡点无法记录队伍成绩情况下作为替代的打卡记录。

	全程 - 山地自行车项目 - 所有 ARWS 比赛			
	名称	图片	数量	备注
	山地自行车		1 辆/人	山地自行车适合越野探险赛。不可使用公路自行车或越野自行车。

✓				*XTRAIL 提供索罗门 (SOLOMO) D602 型号自行车, 选手可以 500 元/天的价格租用, 自行车运输盒也一并提供
✓	头盔		1 顶/人	符合安全标准认证的自行车头盔, 如: CE、UIAA 或相同标准的国家认证。
✓	前灯		1 个/人	前置的白光灯, 可佩戴在头部或安装在车把上。
✓	尾灯		1 个/人	须在自行车上安装红色尾灯, 建议在队伍中携带备用尾灯。

		全程 - 皮划艇 - 所有 ARWS 比赛		
是/否	名称	图片	数量	备注
✓	救生衣		1 件/人 (不可分享)	符合国家安全标准的救生衣, 须与选手穿着尺码相同并于皮划艇比赛过程中全程穿着。不可以使用充气背心。救生衣浮力随使用时间而减少, 组委会在赛前将进行装备检查, 确保比赛中使用的救生衣符合标准。
✓	双叶桨		1 支/人	组委会提供每队两支双叶桨, 选手也可使用自带桨。
✓	头盔		1 个/人	根据组委会指示佩戴。自行车头盔可以通用。
✓	皮划艇		2 艘/队	由组委会提供
✓	抛绳包		1 个/船	救援装备收纳包: 不短于 20 米或 30 英尺救援绳可松散的放入, 也可以通过袋口抛出救援绳到指定人员。
✓	照明装置 (荧光棒)		1 支/人 1 支/船	一支荧光棒 (100 毫米) 需绑在漂浮设备的明显位置; 一支绑在皮划艇上 (需携带绑带); 荧光棒必须能够在黑夜中发光; 需携带多支荧光棒作为备用

急救包 - 全程 - 所有项目 - 所有 ARWS 比赛	
------------------------------	--

+	名称	图片	数量	备注
✓	弹力绷带		2 米长×7.5 厘米宽	未拉伸状态下最短 2 米、宽 7.5 厘米的绷带，用于在受伤或创口处施加压力。允许使用多种绷带。
✓	三角绷带		1	直角三角形的绷带，可像普通绷带一样使用，或用于特殊用途，如：制作悬带。
✓	止血纱布 (无菌)		2	每块最小尺寸为 7.5 厘米×7.5 厘米。可防止伤口进一步恶化，促进愈合。有自粘型，也可与弹力绷带一起使用。
✓	捆扎带		1 卷	可用于固定绷带或胶布和简易夹板。
✓	抗组胺剂 (强力)		最少 4 名成人剂量	可抑制过敏，在选手有过敏反应时使用。
✓	抗腹泻药物		最少 4 名成人剂量	能够缓解腹泻症状、减少多余流质损失的药物。请注意，抗腹泻药并不能治疗腹痛，请遵医嘱。
✓	医用手套		1 副	阻隔细菌。在处理他人身体的排出物时（血液、喉咙分泌物、呕吐物、尿液、排泄物等）使用。

除强制药品外，还强烈建议携带：止痛药（如：对乙酰氨基酚），消炎片（例如布洛芬），电解质置换剂，抗腹泻药剂，消毒剂和防腐剂溶液/霜剂，CPR 面罩。

特殊项目（由赛事组委会添加）

全程-攀岩-特殊项目				
是/否	名称	图片	数量	备注
✓	坐式安全带		1 个/人	UIAA 或 CE 认证
✓	扁带		2 条/人	UIAA 或 CE 认证 — 1 大，1 小（如：60 和 80 厘米/80 和 100 厘米/100 和 120 厘米）

✓	ATC 或 8 字环		1 个/ 人	UIAA 或 CE 认证
✓	主锁		3 个/ 人	UIAA 或 CE 认证
✓	头盔		1 个/ 人	攀岩头盔。 可用自行车头盔代替。

问题解答：

1. 如果我已经将打底层的上衣或者裤子穿上，是否还需另外携带一件？ **不需要**
2. 骑行上衣、短裤，加上护腿、护腕是否符合打底层上装/下装的要求？ **可以**
3. 我的队友能帮我背包吗？ **可以，但每一位队员都需要全程佩戴自己的号码布和口哨。**