



GUIA DE CORREDOR PRELIMINAR



30K
24 DE OCTUBRE

COLOR DE MARCAJE AMARILLO

INFORMACIÓN PRELIMINAR SUJETA A CAMBIOS



INFORMACIÓN IMPORTANTE



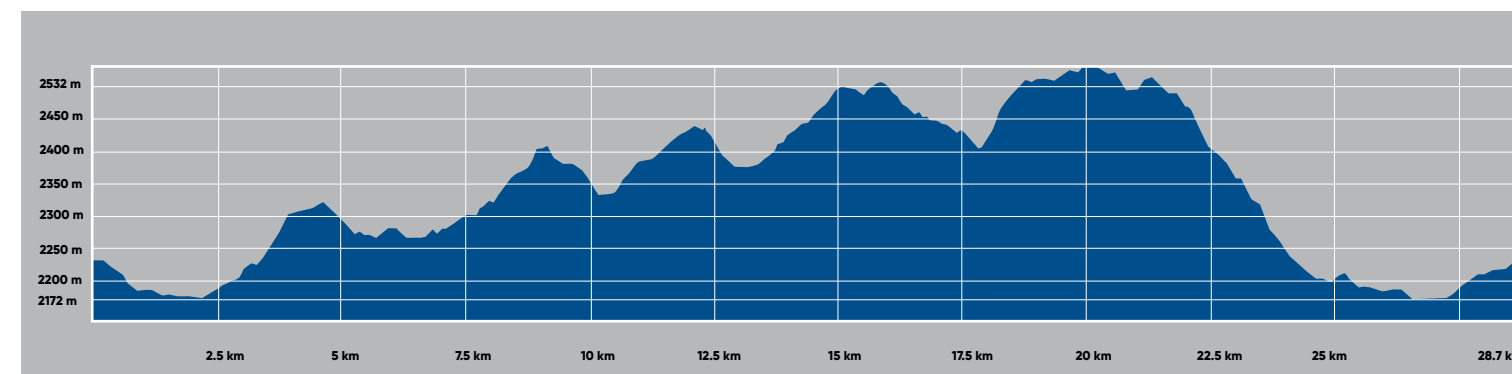
Se llevarán a cabo protocolos de sanidad en base a los estándares de los eventos internacionales de Ultra Trail, los cuales están cambiando constantemente por lo que solicitamos estar atentos a los avisos.

De igual manera es probable que la modalidad de entrega de paquetes, arranques y premiación cambie debido a la contingencia del COVID19 por lo que les pedimos estar atentos a las indicaciones que se vayan dando en la página del evento y sus redes sociales.





ALTIMETRIA



Altitud mínima **2,172 m**
 Altitud máxima **2,532 m**
 Elevación media **2,343 m**
 Distancia **29 KM**

Incremento de elevación **865 m**
 Pendiente máxima **21.2 %**
 Pendiente media **5.4 %**

SANTA CLARA DEL COBRE
 24 DE OCTUBRE



ENTREGA DE PAQUETES

Miércoles 21 y Jueves 22 de OCTUBRE

Lugar: Tienda Innovasport por confirmar

Viernes 23 de OCTUBRE

Lugar: Plaza Principal de Santa Clara del Cobre, Mich.

***No habrá entrega de paquetes el día de la carrera.**

Se asignará un día y rango de horas para que el corredor recoga su kit. Invitamos a amigos y compañeros de equipo a organizarse para que sea una persona la que vaya a recoger los kits de todo el equipo. Recuerda que no hay entrega de paquetes, ni inscripciones el día de la carrera; no hay cambios de distancia, nombre o etapa.

NOTA:

Para recoger tu paquete es **INDISPENSABLE** tener la carta de deslinde de responsabilidades firmada en la página web y presentar una identificación oficial; si realizaste tu inscripción por página web / Active ya cuentas con la firma digital y no requieres llevar una impresa.

Si realizaste tu inscripción vía Tiendas Innovasport, debes llevar tu carta firmada.

PREPARACIÓN ANTES DE LA CARRERA



Estudia la ruta; Es obligación de cada competidor revisar la ruta en el plano y las indicaciones. Existen casos que las marcas se caen o alguien las quita y el competidor debe tener una idea del recorrido por su propia seguridad.



Ubica los Baños



Recoge tu **número** en la entrega de paquetes designada.



Revisa la información del **estacionamiento** en la página web y haz un plan para tu **transporte** a la zona de salida, considera usar la menor cantidad de vehículos posibles.



Localiza a la gente de **staff** y los **puestos de control** en el mapa e informe a su familia/amigos donde lo pueden observar durante la carrera.



Localiza el **"guardarropa"** designado y lleva una bolsa o mochila donde puedas dejar sus pertenencias. El Guardarropa es gratuito y operado por Voluntarios, recomendamos no dejar cosas de valor.



Localiza **"servicios médicos"**

PREPARACIÓN ANTES DE LA CARRERA



Consulta el **pronóstico del tiempo** y planea tu vestimenta y suministros adicionales en consecuencia, para ti y para su familia/amigos que asistirán a la carrera.

Asegúrate de tener un **plan de hidratación y alimentación** para estar propiamente nutrido e hidratado durante toda su carrera. Consulta las ubicaciones de los puestos de Abastecimiento para obtener detalles sobre las opciones hidratación y alimentación disponibles en el trayecto de la carrera.



Para la cena consume carbohidratos complejos, algunas proteínas de alta calidad y grasas saturadas bajas o nulas.

Asegúrese de que su comida sea baja en sodio y beber cantidades suficientes de agua (pero no demasiado). Omita el alcohol, los alimentos grasos y la carne roja.

Infórmate de **"puntos de corte"** y posible **"evacuación"**.



Cerca de la zona de arranque y meta hay lugar donde sus acompañantes pueden recibirlos, no es posible que los espectadores entren a la zona de meta y/o arranque delimitada por el Comité Organizador.

Infórmate sobre los diferentes puntos durante el recorrido donde tus familiares o amigos pueden desplazarse para alentarte

PUESTOS DE ABASTECIMIENTO



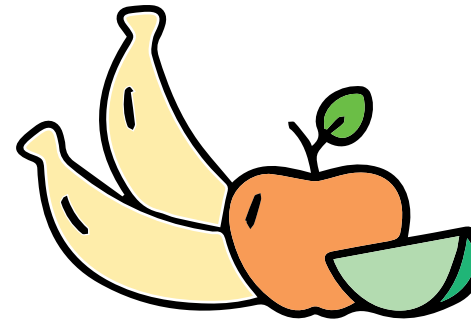
No habrán vasos desechables en los puestos de control, por lo que deberás llevar tu propio sistema de hidratación. Las bebidas que encontrarás, serán únicamente para refil.

Habrà abastecimiento en la Zona de Arranque y Meta para que puedas rellenar tu sistema de hidratación



BEBIDAS

Agua
Bebidas Isotónicas (Powerade)
Refresco (Coca Cola)



ALIMENTOS

Barras NATURE VALLEY
Fruta (plátano y naranja)
Cacahuates
Nueces
GU, Energy Gel (sólo en puntos seleccionados)
Sandwich (Mermelada y crema de cacahuete)
Gomitas

¿QUE LLEVAR?

001

Número y chip para marcaje de tiempo debidamente **colocados y visibles**.

En ocasiones el chip no se encuentra pegado al número, al abrir tu sobre debes verificar que el chip esté pegado en la parte de atrás del número, si se encuentra separado debes pegarlo, las indicaciones están en el mismo chip, es una calcomanía, muy sencilla de separar y pegar a la espalda del número.



Teléfono celular (batería recargada y **apagado** para que pueda usarlo en caso necesario). En caso de alguna emergencia buscar señal para poder contactar al Comité Organizador, puedes **llamar o enviar mensaje al 33 1265 5487**.



Protocolo de Seguridad: Informar número, distancia, nombre, ubicación.

Ubicación: Kilómetro estimado y entre que abastos estás.

BOLSAS DE EQUIPO EN “GUARDAROPA”



- 1 Los corredores podrán dejar sus mochilas en la **carpa de guardarropa** en el área de salida/meta.
- 2 Las mochilas deben ser etiquetados con el número de corredor para ser recibidas.
- 3 Los corredores **sólo puede registrar una mochila.**
- 4 El guardarropa es gratuito y operado por voluntarios. Te recomendamos **no dejar cosas de valor.**
- 5 La **recolección** de las bolsas será a través del talón desprendible de **número de corredor.**
- 6 Las **bolsas olvidadas** no serán enviadas por correo ni paquetería, deberán acudir por ellas a la oficina OSM en Guadalajara Jalisco.

EQUIPO OBLIGATORIO 30K

Sistema de hidratación
1 lt mínimo



Celular
(batería cargada
y apagado).



Comida de reserva



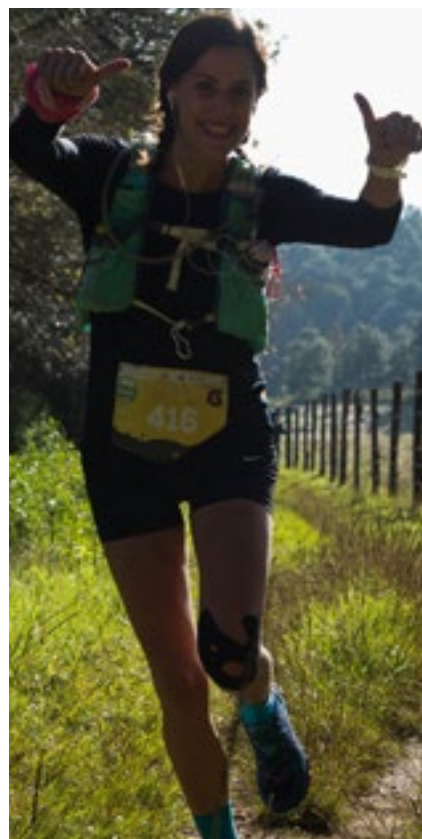
Chamarra ligera /
Manta térmica



Silbato



INDICACIONES DE LA RUTA



A todos los corredores se les realizará un seguimiento a través de cada puesto de control y/o abastecimiento. Es crucial que su número de dorsal sea registrado por un voluntario en cada una de los puestos. **Favor de usar su número al frente y totalmente a la vista.**

Al entrar en un puesto de abastecimiento, dígales su número de dorsal a los voluntarios que estarán dándole seguimiento a los corredores. Confirmar que su número sea tomado en el punto, los puntos de control se verifican para poder confirmar un lugar en el Podium.

Su número se debe llevar en la parte delantera de su cuerpo, para que sea visible.

En caso de no poder concluir la carrera, por favor notifique al personal del evento en el puesto de abastecimiento o control más cercano que usted no va a continuar y se le indicará el procedimiento a seguir. El personal notificará al director de la carrera y organizará el transporte si es necesario.

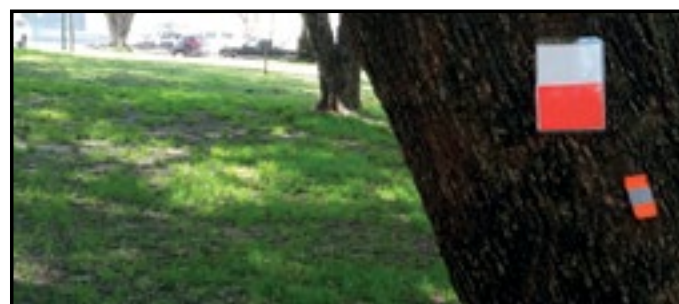
Si ve a un **corredor lesionado** en la pista, por favor obtenga el número de dorsal del corredor y reporte la situación al personal del siguiente puesto de abastecimiento. Si por alguna razón se retira sin avisar es necesario enviar un **WhatsApp al número 33 1265 5487** indicando que se abandonó la carrera, con su nombre y número.

MARCAJE DE LA PISTA

Habrán 4 tipos de marcajes a lo largo del recorrido, listones, listones de precaución, reflejantes y flechas



FLECHA



REFLEJANTE



LISTONES



LISTÓN DE PRECAUCIÓN

COLOR DE MARCAJE

Amarillo

RUTA



Si los corredores dejan de ver los tipos de marcajes, deben tomar como indicación que ya no están en ruta y deberá regresar al último lugar donde vieron el listón correspondiente a su carrera.

Para las partes de la carrera que se correrán antes del amanecer, etiquetas reflejantes estarán colocadas mostrando el camino.

En cada punto de abastecimiento habrá un cartel con el **kilometraje actual y la distancia hasta el siguiente punto** de abastecimiento. Prepárate para la siguiente etapa.

No se permiten salidas fuera del horario de arranque estipulado.

¡CUIDA EL BOSQUE!



Los terrenos por los que las rutas pasan, **son propiedad privada.**

Por favor, ayúdanos a mantenerlo limpio.

No tires tu basura, guárdala contigo hasta el puesto de abasto más cercano.

Si ves basura tirada en las rutas, ayúdanos a recogerla.

Cuidemos el bosque para seguir corriendo en el aire limpio.

A partir de este año, ya no habrán vasos desechables en los puestos de control, por lo que deberás llevar tu propio sistema de hidratación.

Las bebidas que encontrarás serán únicamente para refil.

Es obligatorio para todas las distancias.

CORRER CON RELOJES CON GPS



Entendemos que los corredores estarán equipados con una amplia variedad de relojes GPS.

Estos relojes se deben **utilizar solamente como una guía** para la medición de la distancia a través de su respectiva carrera.

Por favor estén advertidos de que la recepción del satélite, árboles y otros factores pueden afectar la exactitud de la distancia que se muestra en el reloj y que la distancia de tu curso variará en función del tipo y modelo que utilices.

VIERNES 23 DE OCTUBRE



Miércoles 21 y Jueves 22 de OCTUBRE

Lugar: Tienda Innovasport por confirmar

Viernes 23 de OCTUBRE

Lugar: Plaza Principal de Santa Clara del Cobre, Mich.

***No habrá entrega de paquetes el día de la carrera.**

Se asignará un día y rango de horas para que el corredor recoga su kit. Invitamos a amigos y compañeros de equipo a organizarse para que sea una persona la que vaya a recoger los kits de todo el equipo. Recuerda que no hay entrega de paquetes, ni inscripciones el día de la carrera; no hay cambios de distancia, nombre o etapa.

NOTA:

Para recoger tu paquete es INDISPENSABLE tener la carta de deslinde de responsabilidades firmada en la página web y presentar una identificación oficial; si realizaste tu inscripción por página web / Active ya cuentas con la firma digital y no requieres llevar una impresa.

Si realizaste tu inscripción vía Tiendas Innovasport, debes llevar tu carta firmada.

SÁBADO 24 DE OCTUBRE *HORARIOS POR DEFINIR



Abre zona de Arranque, Abastecimientos, Guardarropa y Baños
Abre zona de check in (Revisión equipo de seguridad de 60K).
Llegadas de todos los competidores.
Arranques escalonados Ultra Trail 60K.
Arranques escalonados Trail 30K.
Arranques escalonados Trail 18K.
Arranques escalonados Trail 8K.
Abre Zona de Alimentos & Bebidas.
Llegada estimada de primeros lugares 8K.
Llegada estimada de primeros lugares 18K.
Llegada estimada de primeros lugares 30K.
Llegada estimada de primeros lugares 60K.
Premiación Live Facebook (horario estimado).
Cierre de pistas todas las distancias.
Cierre de guardarropa.

PREMIACIÓN



Ninguna distancia tiene premio en efectivo. Se premiará a los primeros TRES lugares de cada distancia y género con su medalla de ganador y artículos de nuestros patrocinadores.