

MONGOLIA TRAIL RUN

Reglamento 2020

1. **Organización**

CEAN (CLUB ESPORTS AVENTURA NATURETIME) –organización- y Naturetime –productor técnico- son los organizadores-productores del evento deportivo, contando con el apoyo local de WORLD SUMMIT TRAVEL AGENCY como agencia de viajes especializada de Mongolia.

2. **La carrera**

La Mongolia Trail Run consiste es una carrera a pie de 180kms divididos en seis etapas. El objetivo es descubrir a través del Trail Running una parte del país de Mongolia, así como su cultura, sus tradiciones y su forma de vida. La carrera se plantea en diferentes paisajes y se caracteriza por la comodidad de los servicios prestados como es el traslado de maletas, alojamientos, comidas, agua caliente, wc, médico 24h, equipo de seguimiento, y la posibilidad de correr con una mochila pequeña a la espalda con un mínimo material. La carrera presenta etapas enlazadas y otras en las que hay que hacer pequeños traslados en vehículos 4x4 que proporciona la organización.

3. **Condiciones de participación**

- Tener 16 años cumplidos. Los menores deben ir acompañados de un adulto tutor en todo momento.
- Cada corredor deberá llevar el material obligatorio que solicita la organización más el que crea adecuado para soportar las condiciones propias de la montaña y de la travesía en función de sus condiciones.
- Haber realizado la inscripción de forma correcta. El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con este reglamento.
- Poseer un seguro de accidentes en vigor y que incluya seguro de accidentes para competición en carreras de montaña de larga distancia, así como el seguro de viaje (necesario para entrar en el país). En caso de no disponer, será obligatorio contratar el seguro de accidentes temporal facilitado por la organización para los días del evento:
 - Características del **Seguro de Accidentes Temporal RACC**

4. **Responsabilidades**

1. Los participantes tendrán que firmar/aceptar el documento en formato on-line "Aceptación Condiciones de Participación **MTR 2020**". La firma/aceptación de éste documento implica estar de acuerdo con él y tener las características necesarias para la carrera que en este documento se estipulen (médicas, físicas, psicológicas y técnicas).
2. Los participantes compiten en todo momento bajo su propia y libre voluntad. Aun así se los informa que la participación en este acontecimiento deportivo implica un riesgo de lesiones a los participantes, desde lesiones leves hasta incluso la muerte: Cualquier tipo de daño sufrido durante la carrera, poniendo como ejemplo y sin que sean

motivos excluyente otros, los causados por las caídas (sea cual sea su motivo), atropellos, problemas de salud derivados de la práctica deportiva, enfermedades, desfallecimiento, heridas (sea cual sea su gravedad) causadas por fauna o flora, etc., o daños en el material incluyendo la pérdida, destrucción, rotura, robo o extravío, debido a accidentes deportivos o bien por la propia dinámica de la actividad.

3. Será obligación de los participantes progresar con seguridad en todo momento, siendo los responsables de sus acciones y los responsables a la vez de asumir el riesgo de la actividad y del entorno.
4. Los organizadores, patrocinadores, voluntarios y personal del evento no son responsables de ninguna lesión o daño que pueda ocurrir durante el evento, de cancelaciones, de retrasos o de cambio de ruta debido a problemas ambientales

5. Seguridad

1. La organización situará, en determinados puntos del recorrido y en los controles de paso, personal especializado encargado de velar por la seguridad de los participantes. Es obligatorio seguir las indicaciones de este personal que estará convenientemente identificado.
2. En caso de abandono, hay que comunicarlo lo antes posible al personal de la organización, ya sea en los puntos de control o vía telefónica.
3. Se dispondrá de personal médico y ambulancia en puntos estratégicos del recorrido para intervenir en caso de necesidad.
4. Habrá un equipo escoba encargado de cerrar la carrera y recogerá todas las marcas de ésta, después de su paso. Por lo que si un participante ha sido sobrepasado por el equipo escoba, no encontrará marcas.
5. Los corredores deben extremar las precauciones en zonas con circulación de vehículos. Es responsabilidad de los corredores cruzar dichas vías en situación de seguridad.
6. En caso que hayan desaparecido cintas del marcaje o de estar perdido, se recomienda hacer uso del GPS.
7. Certificado médico: aunque no es obligatorio, sí lo aconsejamos.

6. Dirección de Carrera y Comisarios

1. Los Directores de Carrera podrán retirar de la competición a un corredor cuando consideren que éste tenga mermadas sus capacidades físicas o técnicas a causa de la fatiga, no disponga del material obligatorio, o sus condiciones no sean las apropiadas para continuar en carrera.
2. Los Directores de Carrera podrán suspender, acortar, neutralizar o detener la carrera, por seguridad o causas de fuerza mayor ajenas a su voluntad (climatología, causas externas, etc.).
3. Los Comisarios de los CP son los responsables de los Puntos de Control de Paso Obligados. Los participantes no podrán reclamar o interrogar por el reglamento, clasificaciones a los comisarios.

7. Categorías: runners / acompañantes

El **MONGOLIA TRAIL RUN 2020**, presenta dos tipos de participantes:

RUNNERS: Los que van a realizar la carrera: categorías individuales: Hombres / Mujeres. Cada etapa va sumando tiempo. Si un runner desea descansar alguna de las etapas, podrá hacerlo y se le aplicaría la penalización correspondiente. Habrá un tiempo límite para cada etapa/sector por aspectos de logística y seguridad, contemplando ritmos altos de Trail y ritmos ágiles de trekking.

ACOMPAÑANTES: Los acompañantes despiden cada día a los runners y los esperan en meta. Durante la carrera tendrán visitas complementarias según la zona (templos, familias nómadas, etc..). También podrán hacer pequeños tramos andando del recorrido como los últimos kilómetros si así lo desean.

8. Premios, sorteo y detalle Finisher

Un Premio para cada uno de los tres primeros clasificados/as de las categorías General hombres y mujeres. También un detalle Finisher para cada uno de los participantes. Después de la entrega de premios se hará el sorteo de material.

- No hay premios en metálico.
- Trofeo y lotes de material deportivo/producto de los sponsors de la carrera.

9. Dorsales

1. Los participantes deberán llevar en todo momento los dorsales facilitados por la organización. Los dorsales se ha de colocar en la parte delantera y trasera (mochila) y deben estar siempre visible, no se puede recortar, doblar, tapar ni modificar.

10. Equipaje

Cada participante ha de tener una maleta de viaje y una bolsa de cada día.

La maleta de viaje los corredores la entregan cada mañana en el punto indicado para su traslado y se la encontrarán cada tarde en el alojamiento siguiente. Durante la carrera no se tendrá acceso a esta maleta.

La bolsa de cada día, es la que se carga en el vehículo de salida/meta. Esta bolsa la encontraréis en la salida y en la meta. Se recomienda poner una muda, toalla, zapatillas cómodas, etc... Para poder estar más cómodo entre el final de la etapa y la llegada al alojamiento de ese día.

El equipaje (maleta y bolsa) de cada participante debe identificarse con su número de dorsal. La organización sólo transportará éste material.

En el hotel de UlanBattar se pueden dejar maletas en consigna con la ropa que no usaremos durante la carrera y recuperar a la vuelta a la capital.

11. Alojamientos

Durante la carrera el alojamiento es en Tourist Camps (campings con gers). Un ger es una vivienda tradicional mongola de forma redonda que es usada por los nómadas. Los gers generalmente tendrán un diámetro de aproximadamente 4-5 metros y suelen disponer de dos camas.

Antes y después de la carrera se proporcionan dos noches de hotel 4* para el día de llegada a UlanBattar y el día de retorno a la capital.

12. Etapas Mongolia Trail Run 2020

- 1) 09 de agosto: Dunas Elsen Tasarkhai
- 2) 10 de agosto: Lago Ugii - Valle Orkhon
- 3) 11 de agosto: Tsetserleg - Termas Tsenkher
- 4) 12 de agosto: Termas Tsenkher - Bor Tolgoi
- 5) 13 de agosto: Estación de invierno nómadas - Karakorin
- 6) 14 de agosto: Karakorin - Karakorum

13. GPS

Mongolia Trai Run es una carrera en la que los participantes deben seguir una ruta preestablecida ayudados por marcas en el recorrido. Recomendamos que cada participante lleve un dispositivo GPS para ayudarse a encontrar la ruta en caso que pierda las marcas. Durante el checkin técnico previo a la carrera les podremos resolver sus dudas y consultas, aunque se recomienda entrenar previamente con el uso del GPS. Debido a la posibilidad de cambios de ruta en los últimos días, proporcionaremos los ficheros GPS **oficiales** sólo unos días antes de comenzar el evento.

14. Catering

Durante la carrera cada día se desayuna y se cena en los alojamientos (tourist camps). Las comidas (almuerzo) se realizan en la zona de meta donde los cocineros de la organización se encargan de preparar. En los avituallamientos habrá agua y alguna galleta o comida sólida/fruta. Se recomienda llevar snacks propios por si necesita comida adicional durante la carrera.

15. Traslados aeropuerto-hotel/hotel-aeropuerto.

Los traslados al inicio y al final estarán disponibles para los participantes sin cargo adicional, siempre que se realicen los días 8-9 / 16-17 de agosto, se hayan reservado previamente, y los corredores se alojen en el hotel de la organización. Los traslados pueden ser ofrecidos por Mongolia Trail Run o por un tercero.

16. Seguro de accidentes y de viajes

Los participantes deben firmar al hacer la inscripción el documento de CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN en el que constatan que están en buena forma física y mental, y que disponen de experiencia para este tipo de eventos deportivos, siendo los únicos responsables de su estado de salud y entrenamiento.

Todos los participantes han de tener contratado un seguro de accidentes y uno de viaje que cubra, expresamente, el país de Mongolia. En el caso de algún incidente que conlleve un rescate o evacuación médica, el participante es responsable de cualquier gasto incurrido. Su seguro debe cubrir el servicio de traslado aéreo, y no debe excluir la competición deportiva de Running o el trekking en Mongolia.

17. Sponsors

Los participantes pueden usar logotipos de patrocinadores en su ropa. Asimismo, pueden poner logotipos de banderas de su país o nacionalidad. Se deberá respetar los logotipos o marcas que colaboren con la organización y ésta promocióne a través de dorsales u otros métodos.

18. Fianza

Sólo se contempla la activación de la fianza en caso de usar geolocalizadores.

19. Derechos de imagen

La organización se reserva los derechos de las imágenes, tomando y recopilando fotografías, vídeo e información de las pruebas. Así como de utilizar todo este material para anuncios, relaciones públicas o cualquier otro propósito periodístico o de promoción de la carrera y otros eventos producidos por NATURETIME (39874527W). El hecho de participar en el evento, conlleva el expreso consentimiento del participante a ceder su imagen a la organización para los fines previamente indicados.

20. Modificaciones

El presente reglamento puede ser corregido, modificado o mejorado en cualquier momento por parte de la organización.

ASPECTOS TÉCNICOS:

21. Recorridos

1. **Mongolia Trail Run** es una carrera de seis etapas que se realiza en Mongolia y en 6 entornos diferentes:
 - a. 09 de agosto: Dunas Elsen Tasarkhai: Terreno arenoso. No son dunas muy altas y desde la cima de cualquier duna es fácil orientarse en caso de perderse. Se trata de una parte del desierto del Gobi aislada en medio de Mongolia de 5kms de ancho por 80 de largo.
 - b. 10 de agosto: Lago Ugii - Valle Orkhon: Terreno llano con una primera parte de camino bordeando el lago y una segunda por prados con terreno irregular por el frost. Terreno estepa. Etapa muy plana.
 - c. 11 de agosto: Tsetserleg - Termas Tsenkher: Terreno que combina zonas de estepa (prados) con algún bosque y alguna cima pequeña.
 - d. 12 de agosto: Termas Tsenkher - Bor Tolgoi: Terreno semi boscoso donde se combina la estepa y la montaña.
 - e. 13 de agosto: Estación de invierno nómadas - Karakorin: Etapa reina con 1.500m desnivel positivo. Etapa de montaña con bosques y valles. La etapa más larga.

- f. 14 de agosto: Karakorin – Karakorum: Etapa de prados cerca de la ciudad. Se finaliza en el templo de Karakorum. La etapa más corta.
2. La travesía se realiza en terreno abierto (estepa, dunas y montaña) y, aunque no comporta el paso por zonas técnicas y de difícil acceso, sí hay que superar ríos, collados, cruzar bosques, valles y donde las condiciones meteorológicas (lluvia, viento, frío, o incluso nieve) pueden aumentar su dificultad y, por tanto, se requiere llevar material de seguridad. A parte, la naturaleza en Mongolia es la que manda y las condiciones del terreno pueden cambiar de la mañana al medio día. Es necesaria una buena preparación y una gran capacidad de autonomía personal para realizar el recorrido.

22. Comida en carrera

Cada etapa tiene un control de paso cada 10 kilómetros aproximadamente. En cada control de paso, habrá personal de la organización con vehículo, agua embotellada y alguna galleta o fruta. La mayoría de las etapas tienen 2 check Points excepto la etapa 5 que hay 3.

Habrá **Avituallamiento Básico (AV1)** en cada control de paso por el que transcurre la carrera. Incluye: Agua embotellada, fruta y sólido (barritas/galletas).

Habrá **Avituallamientos ligeros (AV2)** en las etapas más largas. Los **AV2** consistirá en agua embotellada, Café, Té, refrescos, empanadas de carne/queso, fruta, galletas, arroz/pasta. Revisar el "Race Book" de la carrera para saber el punto kilométrico de cada avituallamiento en cada etapa.

Se recomienda que cada participante **disponga de la comida** que crea necesaria para la etapa del día (snaks, frutos secos, etc) pues puede ser que lo ofrecido en los avituallamientos no sea suficiente o el corredor no esté acostumbrado a ese tipo de alimento.

En meta habrá un avituallamiento completo ofrecido por los cocineros de la carrera: ensaladas, fruta, pasta, arroz, carne, verduras, bebidas, carpa grande comedor, sillas, zona wc, etc....

23. Breifing técnico

Cada día habrá un breifing técnico explicando las características de la etapa del día siguiente, así como los horarios y las zonas de encuentro para dejar las maletas. Los corredores podrán consultar un mapa topográfico con la información del itinerario, los controles de paso obligatorio y los avituallamientos de cada carrera. En caso de modificaciones de itinerario se facilitará el track y los Wpts para GPS.

24. Marcaje

1. Toda la carrera estará marcada con banderines y cintas.
2. Las marcas se centrarán en las zonas de cruces y cambios de dirección. En las zonas donde haya que seguir la pista o senda única y principal, las marcas disminuirán. También habrá carteles de flechas.
3. La organización tendrá marcado todo el recorrido 1 hora antes de empezar la carrera, pero al tratarse de una gran distancia, zonas con muchos animales en libertad y en terreno con familias nómadas (y los niños), no podemos asegurar que el 100% del

marcaje continúe en el lugar al paso de los corredores. Por este motivo la organización distribuye los tracks y Wpts para GPS, para garantizar que los corredores tienen las herramientas para no perderse y, en caso de hacerlo, poder recuperar el camino correcto.

4. Es responsabilidad de los corredores realizar la carrera siguiendo el recorrido oficial. La organización utilizará todos los recursos posibles para que el marcaje de la carrera no se altere durante la misma.

25. Controles de paso (CP)

1. Los participantes deberán pasar obligatoriamente por los CP y verificar su paso por medio del procedimiento usado para el cronometraje. Los CP estarán claramente visibles. En los controles de paso habrá personal de la organización.

26. Timming

1. Las etapas presentan una sola salida en masa y una sola meta. Entre ambas habrá controles de paso (CP) donde se recogerán tiempos parciales. En caso que la organización lo estime oportuno por condiciones extremas se podrá detener la carrera en alguno de estos puntos, deteniéndose también el crono.
2. Ganará la carrera quien la realice en el menor tiempo de carrera pasando en orden por todos los controles de paso obligatorios de cada etapa. Los tiempos de cada etapa se irán sumando. Al finalizar cada etapa, se publicará el crono de la carrera, la posición y cronos parciales en los CP.
3. Límites horarios: Se establecerán unos límites horarios en los CP de cada etapa que se indicarán en Race Book oficial. No se permitirá seguir a los que superen estas barreras horarias. Estos límites horarios están establecidos por aspectos logísticos y de seguridad. Sólo deberían afectar a aquellas personas que vayan muy lentas, bien por cansancio o lesión. Las personas encargadas de esta decisión podrán ser el director de la carrera, el director técnico de la etapa y el médico de carrera.
4. En caso de malas condiciones meteorológicas o por razones de seguridad, la organización se reserva el derecho de parar la prueba, modificar el recorrido o de variar los límites horarios.
5. En caso de saltarse alguna etapa o tramo de carrera, se permitirá seguir compitiendo a los participantes una vez aplicada la penalización correspondiente que será en tiempo. Esta medida permite abrir la carrera a corredores que quieran descansar algunos de los días o bien no quieran realizar una etapa completa.

27. Abandonos

1. Los participantes que no puedan continuar la carrera deben informar a la organización de su decisión comunicándose a través de alguno de los siguientes medios:
 - Personal médico
 - Personal de avituallamiento / control
 - Personal de MTR en la línea de salida o la meta

- Director de carrera
- Llamando al número de emergencia que se encuentra en el RaceBook

2. La falta de información a la organización puede causar la activación de búsqueda y rescate. El coste de esta acción se cobrará al corredor
3. La organización dispondrá de un vehículo de evacuación a la zona de meta. El retorno se efectuará al cierre del control y se irá avanzando junto a la carrera recogiendo a los participantes que vayan abandonando. En caso de necesidad médica se activará una evacuación más rápida.

28. Logística zona de meta.

1. Al finalizar la etapa tendréis acceso a vuestra bolsa de corredor.
2. En la zona de meta habrá instalado una gran carpa con mesas, sillas y comida. También se habilitará una zona de wc. Os podréis asear y cambiar de ropa. Las duchas estarán en el alojamiento.
3. Una vez vayan llegando los corredores y éstos ya hayan reposado y comido, se procederá a emprender el traslado al Tourist Camp para la etapa siguiente. Los traslados se hacen con un mínimo de dos coches. Los primeros en partir serán los corredores que primero hallan llegado a meta o que ya estén listos.
4. Los horarios, tiempos y distancias de estos traslados estarán marcados en el Race Book. No todos los días hay traslados ya que alguna etapa finaliza justo donde empieza la siguiente.

29. Material

Cada participante deberá disponer, para garantizar su propia seguridad, del siguiente material obligatorio en carrera cada día:

- 1) Dorsal: en la parte delantera y en la mochila, en la parte trasera.
- 2) Sistema para sujetar el dorsal: imperdibles o porta dorsales.
- 3) Sistema de hidratación mínimo 1 litro. En la etapa de dunas será necesario 1,5 litros.
- 4) Vaso reutilizable para los avituallamientos.
- 5) Manta de supervivencia 200x 140 mínimo.
- 6) Chaqueta impermeable con capucha
- 7) Polainas para arena (sólo para la primera etapa).
- 8) Comida calórica para poder alimentarse entre avituallamientos: snacks, frutos secos,...
- 9) Bolsa porta residuos: Una pequeña bolsa de malla/plástico para guardar los desechos personales y todos sus residuos hasta un punto de control.

-Equipación de seguridad: Las condiciones meteorológicas pueden cambiar de forma muy rápida. Ante climatología adversa la organización se reserva el derecho de poder exigir a los corredores ropa técnica. Esta información se facilitará a los corredores antes de la apertura de recogida de dorsales.

1. Material complementario recomendado

- Pastillas potabilizadoras para el agua, en caso de beber de agua no embotellada.
- Equipación caliente suplementaria en caso de climatología adversa.

- Camiseta y calcetines de recambio
- Crema solar y vaselina o crema anti-rozamientos
- Reloj con altímetro
- GPS
- Ropa técnica: Forro polar entero/camiseta térmica manga larga (mínimo 150 g.), gorro térmico, tubular, gorra, guantes, etc.
- Silbato
- Pantalón o mallas largas, por debajo de la rodilla.
- Pantalón impermeable.
- Frontal o linterna. Para poder moverse mejor por los Tourist Camps a partir del anochecer.
- Algún medicamento para el estómago por diarreas.

2. **Material de prevención:** se aconseja a todos los corredores que no se limiten a llevar el material mínimo exigido, sino que lleven consigo aquel material que crean oportuno para desarrollar la carrera según su preparación, su nivel físico y la previsión climatológica.

30. **Otros aspectos técnicos**

1. **Control de Salida**

Previo a la salida, se efectuará un control de salida para poder acceder al recinto cerrado de salida:

1. Verificación de dorsales.
2. Verificación del todo o parte del material obligatorio.
3. Se deberá pasar en la salida por el control de firmas.

Los participantes que no porten el material obligatorio, o que lo presente inutilizable o defectuoso, no podrán tomar la salida.

2. **Agua**

La organización proporcionará agua embotella en todo momento: tanto en carrera, como en los traslados y alojamientos. En carrera habrá agua en la salida, los controles de paso/avituallamientos y en meta. Se recomienda no beber del grifo de los alojamientos e ir con cuidado para el aseo personal.

El agua que se encuentra en la montaña y en los pueblos es normalmente potable pero se recomienda la utilización de algún sistema de potabilización ligero como es el uso de pastillas o líquidos que se pueden obtener en farmacias, dado que en muy pocas ocasiones agua estará tratada.

3. **Senderos**

Se prohíbe circular campo a través fuera de los caminos o sendas marcadas. El hecho de participar en la carrera nos compromete a todos en ser **eco-responsables** y esto nos obliga a no coger atajos, no maltratar la fauna ni la flora. Disfrutemos de las sendas. A parte puede haber peligros no detectados por la organización fuera de la ruta marcada.

4. **Circulación por caminos/zonas pobladas**

Precaución cuando la ruta coincide con caminos y pistas por dónde pasan vehículos. Ir por el lado izquierdo y estar pendientes de la trayectoria de los vehículos.

Cuando se pase cerca de gers nómadas o zonas pobladas, hay que ir con precaución si hay pedros cerca, pues éstos vigilan a los rebaños y son feroces hasta que sus amos los tranquilizan.

5. **Equipo de seguridad:** Un equipo de seguridad de la organización realizará el recorrido cerrando la etapa y desmontando la señalización

31. Reclamaciones y penalizaciones.

1. **Reclamaciones** - Jurado de las pruebas: Las reclamaciones se tienen que presentar a la organización por escrito, al finalizar la etapa.
2. El **jurado** de la prueba estará formado por el director de carrera, el responsable de seguridad, el responsable de CPs, un representante de los corredores (elegido o por sorteo) y el responsable de cronometraje.
3. **Descalificaciones:** Ver la lista completa en la Tabla de Descalificaciones y Penalizaciones al final del reglamento en el punto siguiente.
4. **Penalizaciones:** En la medida de lo posible, ante una irregularidad, la organización intentará advertir al infractor para que corrija la situación. Caso de repetirse se aplicará la penalización.

TABLA DESCALIFICACIONES Y PENALIZACIONES MTR 2020	ETAPA	TIMMING
No presentación a la salida de cualquier material obligatorio de carrera.	NO SALIDA	TIEMPO DEL ÚLTIMO + 1 HORA
Superar el límite horario de un CP	ABANDONO	TIEMPO DEL ÚLTIMO + 1 HORA
Infracciones contra el medio ambiente. Tirar basura.	1 HORA	1 HORA
Doping	DESCALIFICACIÓN	
Transporte no autorizado.	DESCALIFICACIÓN	TIEMPO DEL ÚLTIMO + 1 HORA
Pérdida o destrucción del dorsal o chip	DESCALIFICACIÓN	TIEMPO DEL ÚLTIMO + 1 HORA
Desobedecer directrices de seguridad indicadas por la organización	DESCALIFICACIÓN	TIEMPO DEL ÚLTIMO + 1 HORA
No socorrer a un participante que lo solicite	DESCALIFICACIÓN	TIEMPO DEL ÚLTIMO + 1 HORA
Pedir ayuda sin necesitarla	PENALIZACIÓN	1 HORA
No pasar por el control de salida	PENALIZACIÓN	1 HORA
No balizar correctamente el chip en los Controles de Paso (CP)	PENALIZACIÓN	1 HORA
No ponerse el material obligatorio indicado por la organización	PENALIZACIÓN	2h
Pasar por caminos o carreteras no autorizadas	PENALIZACIÓN	2 h
Dorsal doblado, tapado o no visible		1h