

# MONGOLIA TRAIL RUN

## Reglamento 2023 - ESPAÑOL

### 1. Organización

CEAN (CLUB ESPORTS AVENTURA NATURETIME) –organización- y Naturetime Events – 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 178km 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).

### 4. Responsabilidades

1. Los participantes tendrán que firmar/aceptar el documento en formato on-line "Aceptación Condiciones de Participación **MTR 2023**". La firma/aceptación de este 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, ya sea corriendo o en los traslados, poniendo como ejemplo y sin que sean motivos excluyente otros, los causados por las caídas (sea cual sea su motivo), atropellos, accidentes de medios de transporte, 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 de 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 2023**, 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.

- Dos modalidades de Runners:
  - Modalidad Khan: Finishers de las 6 etapas.
  - Modalidad Nomad: Finishers de 4 etapas.

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 modalidad Khan y modalidad Nomad. 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, chaqueta, 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 este 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. Alojamiento**

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: días 4 y 12 de agosto.

## **12. Etapas Mongolia Trail Run 2023**

- 1) 06 de agosto: Dunas Elsen Tasarkhai
- 2) 07 de agosto: Lago Ugii - Valle Orkhon
- 3) 08 de agosto: Tsetserleg - Termas Tsenkher
- 4) 09 de agosto: Termas Tsenkher - Bor Tolgoi
- 5) 10 de agosto: Estación de invierno nómadas - Karakorin
- 6) 11 de agosto: Karakorin - Karakorum

## **13. GPS**

**Mongolia Trail 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 de 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 galleta o barrita energética y 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 3-4 / 13-14 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 EVENTS (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. Las personas que no quieran ceder sus derechos, sólo tendrán que comunicarlo por escrito a [mongoliarun@naturetime.es](mailto:mongoliarun@naturetime.es)

## **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. 06 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. 07 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. 08 de agosto: Tsetserleg - Termas Tsenkher: Terreno que combina zonas de estepa (prados) con algun bosque y alguna cima pequeña.
  - d. 09 de agosto: Termas Tsenkher - Bor Tolgoi: Terreno semi boscoso donde se combina la estepa y la montaña.
  - e. 10 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. 11 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 dónde 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. Timing**

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 podrá cobrarse 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 perros 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. **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.

<b>TABLA DESCALIFICACIONES Y PENALIZACIONES MTR 2020</b>	<b>ETAPA</b>	<b>TIMMING</b>
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

# MONGOLIA TRAIL RUN

## Regulations 2023 - ENGLISH

### 1. **Race Organization**

CEAN (CLUB ESPORTS AVENTURA NATURETIME) –organizing- and Naturetime – technical producer- are the race organizers, together with the local partner WORLD SUMMIT TRAVEL AGENCY local travel agency specialized in trips to Mongolia.

### 2. **The Race**

The Mongolia Trail Run is a 180 Km race divided in six stages. The race aims at discovering a region of Mongolia as well as their culture, traditions and way of life. The race passes through different landscapes and it is distinguished for the services offered and all the amenities it provides like the transport of luggage, accommodation, meals, hot water, WC, race doctor 24h, race monitoring and the possibility of running with a very small backpack with minimum equipment. Between some of the race stages, a 4x4 vehicle transfer is required and it is provided by the organization.

### 3. **Conditions of participation**

- To be at least 16 yrs old. Minors must be always accompanied by an adult.
- Racers must carry the mandatory equipment asked by the Organization as well as any other equipment that they should consider adequate for the characteristics of the race and their physical condition.
- To register correctly and, by registering in the race, to agree to the race regulations.
  - To have a valid license or accidents insurance covering competitions as well as a valid travel insurance (compulsory to enter the country).

### 4. **Responsibilities**

5. Racers must sign/accept the on-line document "Statement of Acceptance of the Conditions of Participation **MTR 2023**". By doing so racers agree to accept the race regulations and to have all that is required to take part in the race.
6. Racers take part in the race at their own risk. Nevertheless, they are informed that the participation in this sporting event implies a risk of injury, from minor injuries to even death. Any type of damage suffered during the race (running or in the transfers car) like, for example, and not excluding others, damage caused by falls or health problems arising from sports, diseases, car accidents, fainting, injuries caused by the fauna or the flora, etc., or any damage to the equipment including the loss, destruction, breakage, theft or loss, due to sports accidents or due to the dynamics of the activity itself.
7. It is the obligation of the racers to progress safely at all times, being responsible for their actions and assuming the risk of the activity and the environment they are in.

8. The organizers, sponsors, volunteers and race staff are not responsible for any injury or damage that may occur during the race, the organization is not responsible for cancellations, delays or changes in the route due to environmental problems.

## **5. Security**

2. The organization will locate, at certain points of the race course and at the checkpoints, staff members in charge of ensuring the safety of the competitors. It is mandatory to follow the instructions of the race staff that will be properly identified.
3. In case of abandonment, it must be communicated as soon as possible to the organization's staff, either at the checkpoints or via telephone.
4. Medical aid and ambulance personnel will be available at strategic points along the race course to intervene if necessary.
5. There will be a team in charge of closing the race and of picking up all the marks of the race course, after competitors have passed. So if a racer has been surpassed by the by this team, he will not be able to find the marks.
6. Racers should be very cautious when crossing roads or areas with traffic. It is the racers' responsibility to cross these roads safely.
7. If case of marks disappearance or being lost, we recommend using the GPS.
8. Medical Certificate: though is not compulsory, we recommend having an updated medical certificate.

## **6. Race Management and Officials**

2. The Race Director may withdraw a racer from the competition when they consider that they have diminished their physical or technical capabilities due to fatigue, do not have the required gear, or their conditions are not appropriate to continue in the race.
3. The Race Director may cancel, shorten, neutralize or stop the race, due to security reasons or or force majeure beyond their control (weather, external causes, etc.).
4. The Race Officials at the CP are only responsible for the Checkpoints. Racers may not claim to them or ask them about the regulations or classifications.

## **7. Categories: racers /companions**

The **MONGOLIA TRAIL RUN 2023**, has two types of participants:

**RUNNERS:** Those racers taking part in the race: individual categories: Men / Women. Each stage adds time. If a racer decides not to do an stage, he can do so and he will be therefore penalised accordingly. There will be time limits for each stage/section due to logistic and security reasons, taking into account, upper rates of trail running and agile rates of trekking.

- Two modalities of Runners:
  - Khan modality Khan: Finishers of the 6 stages.
  - Nomad modality: Finishers of the 4 stages.

**COMPANIONS:** Companions bid racers every day and wait for them at the finish line. During the race they will be offered complementary visits according to the area (temples, nomadic

families, etc.). They can also join in the race course for the last kilometers, if they wish to do so.

## **8. Prizes, raffle and Finisher gift**

A prize for the first three men and women racers classified in Khan modality and Nomad modality. Also, a Finisher Gift will be given to each racer participating. After the Prize giving Ceremony, there will be a raffle of equipment.

- No monetary prizes.
- Trophies and race sponsors equipment and products.

## **9. Bib numbers**

2. Racers have to wear the bib numbers given by the organization at all times during the race. The bib numbers have to be worn on the front and the back (backpack) and they have to be always visible , they can't be cut, folded, covered or modified.

## **10. Luggage**

Each racer must have a suitcase or travel bag and a bag for everyday stuff. The suitcases are delivered every morning at the point indicated by the organization for their transfer to the next accommodation. During the race, racers will not have access to this suitcase.

The other racer bag will be in the car at the Start and Finish lines. We recommend racers to include in this bag a change of clothes, towel, jacket, comfortable shoes or footwear, etc. To be more comfortable from the finish line to the arrival to the accommodation.

Both the suitcase and the everyday bag must be identified with the racer bib number. The organization will only carry this stuff.

In the hotel in UlanBattar suitcases or other bags no to be needed during the race can be left to have them back when arriving to the hotel again after finishing the race.

## **11. Accommodation**

During the race the accommodation is in Tourist Camps (campsites with gers). A ger is a traditional Mongolian dwelling with a round shape that is used by nomads. The gers will generally have a diameter of approximately 4-5 meters and usually have two beds.

Before and after the race, one 4\* hotel night is provided for the day of arrival in UlanBattar and the day returning to the Mongolian capital: the 4<sup>th</sup> and 12<sup>th</sup> of august.

## **12. Mongolia Trail Run 2023 Stages**

- 7) August, the 6th: Dunas Elsen Tasarkhai
- 8) August, the 7th: Lago Ugii - Valle Orkhon
- 9) August, the 8th: Tsetserleg - Termas Tsenkher
- 10) August, the 9th: Termas Tsenkher - Bor Tolgoi
- 11) August, the 10th: Estación de invierno nómadas - Karakorin
- 12) August, the 11th: Karakorin – Karakorum

## **13. GPS**

**Mongolia Trail Run** is a race in which racers must follow a marked route. We recommend that each participant carry a GPS device to help them find the route in case they stopped seeing the marks for any reason. During the technical check-in prior to the race we can answer any questions or doubts you may have about the gps device, although it is recommended to be previously trained and familiar with the use of GPS. Due to the possibility last minute changes in the race course, we will provide the official GPS files only a few days before the start of the race.

## **14. Catering**

During the race, each day you have breakfast and dinner at the lodgings (tourist camps). Lunch is at the finish line prepared by the chefs of the organization. In the provisioning checkpoints there will be water and some cookies/energy bars or other snacks or fruit. It is recommended that racers carry their own snacks in case you need additional food during the race

## **15. Transfers from/to the aeroport.**

Transfers from the airport when arriving to Mongolia and to the airport when leaving are provided by the organization with no additional charge, as long as they are made on August the 3<sup>th</sup> or the 4<sup>th</sup>, and the 13<sup>th</sup> or the 14<sup>th</sup>, and only if it has been asked previously and only for those racers staying at the same hotel as the Organization.

## **16. Travel and Accident Insurances**

Racers must sign the registration document named *CONDITIONS OF PARTICIPATION* stating that they are physically and mentally fit, and that they have experience in this type of sporting events, being solely responsible for their health and training status. All participants in this event must have an accident insurance and a travel insurance that expressly covers the country of Mongolia. In the event of an incident that involves a rescue or medical evacuation, the participant is responsible for any expenses incurred. Your insurance should cover the air transfer service and should not exclude the running sports competition or trekking in Mongolia.

## **17. Sponsors**

Participants can use sponsor logos on their clothing. They can also put flag logos of their country or nationality. The logos or brands that collaborate with the organization and promote it through bibs or other methods must be respected.

## **32. Deposit**



Only the activation of the deposit is contemplated in case of using geolocators.

### **19. Image Rights**

The organization reserves the rights to images, taking and collecting photographs, video and test information. As well as using all this material for advertisements, public relations or any other journalistic or career promotion and other events produced by NATURETIME (39874527W). The fact of participating in this event, implies the express consent of the participant to assign his image to the organization for the previously indicated purposes. Persons who don't wish to transfer their images rights, need only communicate in writing to [mongoliarun@naturetime.es](mailto:mongoliarun@naturetime.es)

### **20. Changes**

This regulation can be corrected, modified or improved at any time by the organization.

## **TECHNICAL FEATURES:**

### **21. Itineraries**

**Mongolia Trail Run** is a six-stage race that takes place in Mongolia and in 6 different environments:

1-August, the 9<sup>th</sup>:

Elsen Tasarkhai Dunes: Sandy terrain. They are not very high dunes and from the top of any dune it is easy to orient yourself in case of getting lost. It is a part of the Gobi desert isolated in the middle of Mongolia, 5Km wide and 80 Km long.

2- August, the 6<sup>th</sup> : Lake Ugii - Orkhon Valley: Flat land with a first part of the course bordering the lake and a second through meadows with irregular terrain because of the frost. Steppe land. Very flat stage.

3- August, the 7<sup>th</sup> : Tsetserleg - Termas Tsenkher: Land that combines steppe zones (meadows) with some forest and some small hills.

4- August, the 8<sup>th</sup> : Tsenkher Hot Springs - Bor Tolgoi: Semi wooded land where the steppe and the mountain are combined.

5- August, the 9<sup>th</sup> : Nomadic winter station - Karakorin: the queen stage with 1,500m of positive slope. Mountain stage with forests and valleys. The longest stage.

6- August, the 10<sup>th</sup> : Karakorin - Karakorum: Stage of meadows near the city. It ends in the Karakorum temple. The shortest stage.

The race takes place in open terrain (steppe, dunes and mountains) and, although it does not involve the passage through technical areas and difficult access, it is necessary to overcome rivers, hills, cross forests, valleys and the weather conditions (rain, wind , cold, or even snow) can increase your difficulty and, therefore, it is required to carry safety equipment. In addition, nature in Mongolia is what rules and the conditions of the terrain can change from morning to noon. It is necessary a good preparation and a great capacity of personal autonomy to carry out the tour.

### **Race food**

Each stage has a checkpoint every 10 km, approximately. At each checkpoint, there will be organization staff with vehicles, bottled water and some cookies or fruit. Most stages have 2 checkpoints, except stage 5 where there are 3.

There will be **Basic Provisioning Posts (AV1)** at each checkpoing. Including: Bottled water, fruit and some snacks like bars or cookies.

There will be **Light Provisioning Posts (AV2)** in the longest stages. The **AV2** consist of bottled water, coffee, te, soft drinks, cheese/meat empanadas, fruit, cookies, rice/pasta. Review the **Race Book** of the race in order to know the kilometric point of each provisioning post at each stage.

It is recommended that each racer have the food they think is necessary for the stage of the day (snaks, nuts, etc.) as it may be that what is offered in the supplying posts is not enough or the runner is not accustomed to that type of food.

At the finish line there will be a complete offered by the cooks of the race: salads, fruit, pasta, rice, meat, vegetables, drinks in a large dining tent with chairs, toilet area, etc.

## **22. Technical Breafing**

Every day there will be a technical breafing explaining the characteristics of the stage of the next day, as well as the timming and the meeting areas to leave the suitcases and bags. The runners will be able to consult a topographic map with the itinerary information, the mandatory checkpoints controls and the supplies of the stage. In case of itinerary modifications, the GPS track and Wpts will be provided by the organization.

## **23. Marks**

1. The entire race will be marked with pennants and ribbons.
2. The marks will be more abundant in areas of crossings and changes of direction. In areas where the track to follow is evident, there will be less marks. There will also be arrow signs.
3. The organization will have marked the entire stage track 1 hour before starting the race, but since it is a great distance to cover, and there are animals and nomadic families (especially the children), we cannot assure that all of the marks will be in its place when the racers pass by. That is the reason why the organization provides the tracks and Wpts for the GPS, to ensure that runners have the tools not to get lost and, if so, they can find the correct path.
4. It is the responsibility of the runners to carry out the race following the official route. The organization will do its best to ensure that no marks are altered.

## **24. Checkpoints (CP)**

1.-Racers must pass through the CPs and verify their passage by means of the timming record method established by the organization. The CPs will be clearly visible. In the checkpoints there will be staff of the organization.

## **25. Timming**

1. The stages have a Start and a Finish line. Between them there will be checkpoints (CP) where time is going to be recorded. If the organization deems it appropriate due to extreme conditions, the race may be stopped at any of these checkpoints, also stopping the chrono
2. The race will be won by the racer arriving in the shortest time to the finish line, passing in order through all the mandatory checkpoints of each stage. The

times of each stage will be added. At the end of each stage, the race chrono, position and partial chronos in the CP will be published.

3. Time limits: Time limits will be established in the CPs of each stage that will be previously stated in the official *Race Book*. Racers exceeding this time, will be prevented from continuing on the run. These time limits are established for logistic and security reasons. They should only affect those people who are very slow, either due to fatigue or injury. Time limits can be established by the Race Director, the Technical Director of the stage and the race Doctor.
4. In case of bad weather conditions or for security reasons, the organization reserves the right to stop the race, modify the route or vary the time limits.
5. In case of skipping any stage or race section, racers will be allowed to continue in the race but a time penalty will be applied. This enables access to the race to runners who want to rest some of the stages or do not want to complete a full stage.

## **26. Withdrawing the Race**

1. Any racer withdrawing from the race must notify so to the race organization by any of the following means:

- Medical staff
- Provisioning posts or checkpoints officials/staff
- MTR staff at the start or finish lines
- Race Director
- Phoning to the ER phone number in the RaceBook

2. Not informing the organization can cause search and rescue activation. The cost of this action may be charged to the racer.
3. The organization will have an evacuation vehicle in the finish line. The return will be made at the close of the checkpoint and will advance along with the race picking up the participants who have withdrawn from the race. In case of needing medical assistance, a faster evacuation will be activated.

## **27. Finish line logistics**

1. At the end of the stage you will have access to your bag
2. A large tent with tables, chairs and food will be installed in the finish area. A WC zone will also be enabled. You will be able to change clothes but the showers will be in the Tourist Camp.
3. Once racers arrive and they have already rested and eaten, they will proceed to be transferred to the Tourist Camp. Transfers are made with a minimum of two cars. The firsts to leave will be the runners who have first reached the finish line or are ready.
4. The schedule, times and distances of these transfers will be indicated in the RaceBook. Not every day will be transfers since some stages end just where the next one begins.

**28. Equipment**

Racers must have, to ensure their wellbeing and safety, the following mandatory equipment:

- 10) Bib number: on the front and on the backpack.
- 11) Some device to hold the bib number
- 12) Hydration system, 1l minimum, in the dunes stage 1,5l minimum.
- 13) Glass or cup for the provisioning posts.
- 14) Survival blanket 200x140 minimum.
- 15) Waterproff jacket with hood
- 16) Gaiters for the sand (only for the first stage in the dunes).
- 17) caloric foods and sustenance to eat between provisioning posts: snacks, nuts,...
- 18) Rubbish back: A small rubbish back to carry litter to a checkpoint.

**Security Equipment:** Weather conditions can change very quickly. Faced with adverse weather conditions, the organization reserves the right to require technical clothing from runners. This information will be provided to the runners before the start of the race.

**Supplementary equipment recommended**

- Water purification device or chemicals, in case you drink from non bottled water.
- Warm race clothing and shoes suitable for extreme conditions in bad weather.
- spare t-shirt and socks
- sun cream and vaseline
- Watch with altimeter
- GPS
- Race technical clothing : Fleece/long sleeve mid layer top(minimum 150 g.), gorro térmico, tubular, hat, gloves, etc.
- Whistle
- Base layer long trousers, at least below the knees.
- Waterproff trousers.
- Light source.
- some anti diarrheic.

**Precaution equipment:**

Racers are advised not to simply carry the minimum required equipment, but to carry with them the equipment they deem appropriate to develop the race according to their preparation, their physical level and the weather forecast.

You are responsible entirely for carrying suitable and appropriate equipment, clothing and sustenance for the climate, conditions and activities in the event.

**29. Other technical considerations****1. Start checking**

Before the Start, a checking will be carried out in order to have access to the start line:

1. Verification of bib numbers.
2. Verification of all or part of the mandatory equipment.

3. Start checking. Racers who do not carry the mandatory equipment, or who present it unusable or defective, may not start the stage.

## 2. **Water**

The organization will provide bottled water at all times. There will be water at the Start line, the checkpoints and provisioning posts and at the Finish line. It is recommended not to drink tap water and be careful for personal hygiene. The water that is found in the mountains and in the villages is normally drinkable, but the use of some light drinking system is recommended, such as the use of pills or liquids that can be obtained in pharmacies, since water is rarely treated.

## 3. **Paths.**

1. It is forbidden to run cross-country out of marked roads or paths. The fact of participating in the race commits us all to be eco-responsible and this forces us not to take shortcuts, not to mistreat the fauna or the flora. Let's enjoy the paths. Besides, there may be dangers not detected by the organization outside the marked route.

## 4. **Road running/populated areas**

Caution when the route coincides with roads and tracks where vehicles pass. Be always on the left side and be aware of the vehicles.

When you pass near nomadic gers or populated areas, you should be cautious if there are dogs nearby, as they watch over the flocks and are fierce until their masters reassure them.

## 5. **Security Team:**

A security team will make the course closing the stage and dismantling the marks

## **30. Claims and Sanctions**

### 1. **Claims -**

Claims must be submitted to the organization in writing form, at the end of the stage.

2. The jury of the race will consist of the race director, the person in charge of the security, the person in charge of CPs, and a representative of the racers (randomly chosen) and the person in charge of timing.
3. **Sanctions:** As much as possible, in the event of an irregularity, the organization will warn the offender to correct the situation. If repeated, the sanction will apply.

<b>DISQUALIFICATIONS AND SANCTIONS MTR 2020</b>	<b>STAGE</b>	<b>TIMMING</b>
Lacking any piece of the compulsory equipment.	Not starting	Last time + 1 Hour
Exceeding the time limit at a CP	Abandonment	Last time + 1 Hour
Offenses against the environment, throwing out rubbish	1 Hour	1 Hour
Doping	Disqualification	
Use of un-authorise means of transport	Disqualification	Last time + 1 Hour
Loss or destructions of the bib number or chip	Disqualification	Last time + 1 Hour
Disobey the security instructions given by the Organization	Disqualification	Last time + 1 Hour
Not helping another racer asking for help	Disqualification	Last time + 1 Hour
To ask for help without really needing it	Sanction	1h
Refusing to pass the check out at the Start Line	Sanction	1h
Failure to punch at the checkpoints	Sanction	1h
Refusing to wear the mandatory equipment indicated by the organization	Sanction	2h
To advance along non authorised or forbidden paths or roads	Sanction	2h
Covered, unseen, or folded bib number		1h