



registramentto

El competidor debe estar plenamente consciente de la longitud y la especificidad de la prueba, así como haber adquirido antes de la carrera una capacidad real de autonomía personal en el desierto que permita gestionar las situaciones inherentes a este tipo de prueba principalmente como:

- Saber afrontar sin ayuda exterior condiciones climáticas a causa del calor y el sol.
- Saber gestionar, incluso aislado, los problemas físicos o mentales generados por fatiga, problemas digestivos, dolores musculares o articulares, pequeñas lesiones, etc.
- Ser plenamente consciente de que el papel de la organización no es ayudar a un corredor a gestionar sus situaciones o problemas. Ser plenamente consciente que para una actividad semejante en montaña, la seguridad depende en primer lugar de la capacidad del corredor para adaptarse a los problemas, previsibles o no.
- Informar y sensibilizar a sus acompañantes sobre el respeto de los lugares, las personas, la limpieza del desierto, así como el cumplimiento cabal de las reglas de la carrera.

El trail de desierto es una carrera de **semi-autosuficiencia**, es decir, la organización provee agua en puntos de abastecimiento y los competidores deberán de abastecerse con el resto como alimento y electrolitos.

El corredor entenderá que se corre en un entorno desértico, por lo que **deberá estar preparado física y mentalmente** para sortear cualquier eventualidad en el desierto. El corredor entiende que el papel de la organización no es buscar a corredores extraviados, por lo que deberán de estar pendientes de las marcas que se colocan para llevar al competidor por el recorrido.

El tiempo límite para finalizar el recorrido es de **4 horas**.

La carrera se desarrolla sobre un **entorno desértico**, por lo que cada competidor deberá cumplir con los siguientes elementos en su equipo de carrera:

- Atuendo para correr por el desierto como ropa deportiva y tenis.
- Número de competidor y chip (proporcionados por la organización)
- Mochila de hidratación de al menos un litro y medio de capacidad.
- Electrolitos o pastillas de sal.
- Lentes de sol o para protección en caso de levantamiento de arena por otro corredor o el viento.
- Una gorra para el sol (no visera).
- Una manta térmica para calor. (color dorado).
- Un teléfono móvil cargado.
- Mini botiquín para eventualidades como dolores de cabeza o raspaduras.

Recomendaciones:

- Usar bloqueador solar.
- Llevar una prenda estilo Buff.
- Cubrir su cuerpo con prendas para el sol.
- Usar colores claros en su ropa.

Premiación: Se entregará una medalla de participante a cada uno de los competidores que cruce la meta en el tiempo determinado. (4 horas). Se premiarán a los primeros 3 lugares de las siguientes categorías en modalidades masculinas y femeninas.

- De 18 a 29 años.
- De 30 a 39 años.
- De 40 a 49 años.
- De 50 a 59 años.
- De 60 a 99 años.

- ➔ El costo por inscripción es de **\$600 pesos**.
- ➔ Está estrictamente prohibido tirar basura por el recorrido, así como dañar la flora y fauna de la zona.
- ➔ En caso de que las condiciones meteorológicas no sean las favorables y atenten contra la seguridad de los competidores, o por cualquier otra causa que los Organizadores consideren que es más seguro u óptimo para la experiencia de los corredores, la ruta podrá ser modificada previo aviso de ello. A su vez, en caso de contingencia mayor, el evento podrá ser suspendido o pospuesto para una fecha posterior. En caso de suspensión por causas de seguridad, la inscripción no será reembolsable. En caso de posponer la fecha del evento no existirá reembolso de la inscripción pero su lugar quedará asegurado para la fecha que se fije para la competencia. En caso de suspensión del evento una vez ya realizada la salida de los competidores, tampoco se contemplará reembolso alguno.



TRAIL ^{DEL} DESIERTO PAREDÓN 2019

**13 DE OCTUBRE
PAREDÓN, COAHUILA
DISTANCIA DE 20K**