

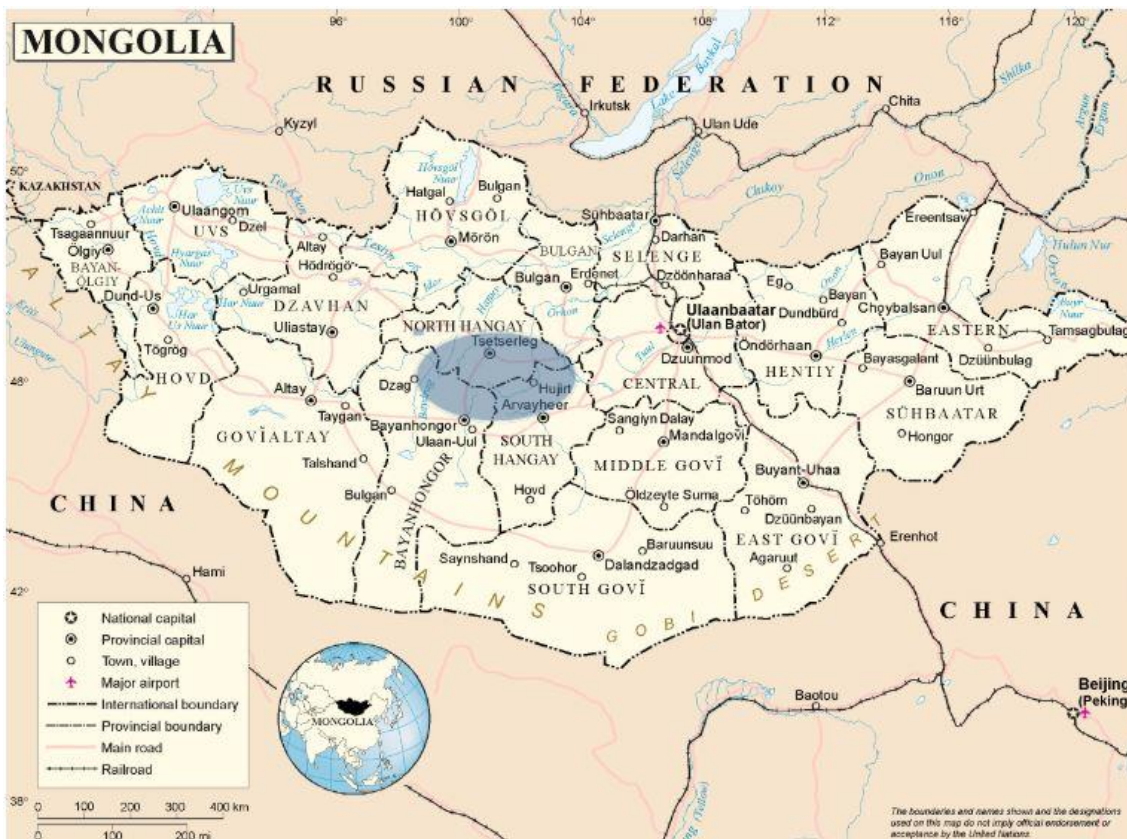


ROAD BOOK 2024





ZONA DE CARRERA: CENTRO MONGOLIA



BIENVENIDA

Bienvenidos a **Mongolia Trail Run 2024**.

Nuestro proyecto deportivo donde se combina trail running, aventura, cultura y Mongolia. Os agradecemos la confianza depositada en Mongolia Trail Run.

Nuestro staff está formado por:

- Raquel Martinez (Rexel) y Nerea Lago: Atención al corredor. Os ayudarán en todo lo necesario en vuestro viaje haciendo de enlace entre staff técnico, médico o local.
- David Lago, Jordi Flor, Marian Garbajosa y Josep Maria Vidal: logística y montaña.
- Otgoo Jargal Dashkhuu: coordinación staff local
- BEK: personal médico en carrera.
- Joan Carbonell: director de carrera
- Aldana Russo: Soporte administrativo desde España.



PROGRAMA VIAJE DIAS 2 Y 3 AGOSTO

*Este programa puede sufrir cambios por motivos de seguridad o por imprevistos propios de este tipo de evento en Mongolia.

Viernes, 2 de agosto

10h a 16h Día libre para visitar **Ulan Bator**, capital de Mongolia. Tour guiado que incluye visitas y sándwich:

10:00 Visitas a Plaza principal de Chinggis Khaan. Monasterio principal de Mongolia Gandan Tegchilen y Museo Nacional de Historia.

16:00 Traslado a Hotel Bayangol: lugar dónde vamos a tener el briefing y presentación.

17:00 A 18:30 Entrega de DORSALES.

- DOCUMENTACIÓN: Identidad / Seguro accidentes / entrega RACE BOOK
- MATERIAL DE CARRERA: Revisión material obligatorio y aconsejable.
- ENTREGA MATERIAL: Dorsal / Identificación maleta / Camiseta / Bolsa corredor / Parches
- ENTREVISTA ASPECTOS SANITARIOS: Reunión con el médico de carrera por si hay algún aspecto que se quiera/deba comentar en privado.
- SOPORTE GPS – TRACKS: descargar tracks o dudas al respecto.
- ENTREVISTA MEDIOS AUDIOVISUALES.

18:30 Presentación de la carrera y a continuación cena de bienvenida en el hotel.

Bayangol Hotel, Chinggis Avenue-5, Ulaanbaatar 14251, Mongolia

Sábado, 3 de agosto

6:00-7:00 - Desayuno y check out del hotel

8:00 - Salida hacia el campamento de gers **Khogno Khan** en las **dunas Elsen Tasarkhai**

-Parada en Mongolia Nomadic para disfrutar del desfile de los nómadas y fiesta Naadam

-Continuamos hacia Elsen Tasarkhai. Comida en el camino.

Elsen Tasarkhai son unas hermosas dunas de arena que se extienden unos 80km por 5km en un hermoso valle.

-Visita al templo de Khogno Khan

19:00h-21h Briefing y cena



PROGRAMA VIAJE DIA 4 a 8 DE AGOSTO

Domingo 4 de agosto a jueves 8 de agosto (ETAPAS 1 a 5:)

Desayuno, se servirán 2 horas antes de los horarios previstos para cada etapa (en la comunicación de Julio 24, denominada RACE-BOOK, se facilitará el detalle).

Etapas 1 a 5, salidas entre 8am y 8:30am

Comidas, tipo bufé a la finalización de cada etapa, aproximadamente de 12pm a 4 pm.

Transfer a campamentos en función de lugar pernocta.

Cena y Brefing de 7pm a 9pm.

PROGRAMA VIAJE DIA 9 Y 10 DE AGOSTO

Viernes 9 de agosto (ETAPA 6 – 10,05 km +18 m)

7:00 - 9:00 - Desayuno

9:30 - Inicio de la sexta etapa (salida desde el campamento **URGUU**)

10:15-11:30 - Llegada de los corredores a meta dentro del **Monasterio de Erdene Zuu**

12:00 – Traslado al campamento, comida y ducha.

15:00 – Salida visita Templo Monasterio y ciudad de Kharkhorin.

19:00 Cena y ceremonia final entrega de premios.

Sábado 10 de agosto Retorno Ulan Bator

07:30 Desayuno en el campamento.

09:00 Regreso a Ulaan-Bataar. Comida en el camino. Tiempo para hacer compras de souvenir.

03.00 pm: Una vez llegados a Ulaan-Bataar se acaba la aventura.



INFORMACIÓN IMPORTANTE

- **POLAINAS:** Recomendables solo para la primera etapa para evitar que la arena entre en contacto con los pies, recomendables especiales para desierto.
- **HIDRATACIÓN:** Se aconseja llevar siempre un mínimo de 1L de agua en ruta e ir repostando en los avituallamientos.
- **AGUA:** Se aconseja beber solo de agua embotellada, así como acciones de limpieza personal de mucosas.
- **ALIMENTACIÓN:** Se aconseja llevar en carrera un mínimo de comida calórica para la etapa. En los avituallamientos encontraréis fruta, galletas y frutos secos.
- **REPELENTE MOSQUITOS/MOSCAS:** Se aconseja tener a mano repelente de mosquitos-moscas, sobre todo al amanecer y el atardecer.
- **ANIMALES:** En la zona de la carrera no hay animales peligrosos: vacas, cabras, camellos, caballos, buitres, ciervos, zorros. Tal vez el animal más peligroso sean los perros de los pastores pues protegen al ganado. Se aconseja desconfiar de ellos hasta que el amo esté delante. Aun así, Mongolia es naturaleza pura y habrá que ir con precaución.
- **RÍOS:** durante la ruta tendremos que cruzar algunos ríos. Algunos los haremos por puentes y otros se cruzan directamente por donde el agua lleve menos caudal. En el briefing técnico de cada jornada os informaremos de estos detalles.
- **AMPOLLAS:** Con tantos kilómetros de Trail Running es posible que aparezcan ampollas en los pies, sobre todo si en la primera etapa la arena entra en el calzado o bien si al cruzar ríos se sigue corriendo con los pies húmedos. Se aconseja hidratar bien los pies después de cada etapa, así como disponer de apósitos de segunda piel.
- **MÉDICO:** La organización dispone de médico durante todas las jornadas. No dudéis en consultarle vuestras preocupaciones para que os ayude a solventar los problemas de salud, si éstos se dieran. El médico es de habla inglesa y en caso de necesidad de traducción podéis contar con personal del staff.
- **MASAJISTA:** En la meta de la tercera etapa, nuestro alojamiento dispone de aguas termales, y de forma OPCIONAL, también dispone de servicio de masajista. Los interesados podrán reservar previamente. Consultas precios y reservas a las guías locales.
- **MARCAJE:** La carrera está marcada con banderines rojos, cinta roja y flechas si son necesarias. Se marca el día previo y se repasa horas antes de la salida y es posible que en algún tramo haya podido desaparecer alguna marca, bien por la climatología, los animales u otros. Se recomienda poder hacer uso de un GPS en estos casos. En caso de que falten cintas y haya duda de recorrido se recomienda:
 - Usar un GPS para validar el mismo. En caso de no disponer, intentar juntaros con otro corredor que sí tenga GPS, aún a costa de perder tiempo.
 - Avisar al llegar al control Avituallamiento para que podamos ir a revisar el cruce.



- **ME HE PERDIDO:** En caso de extraviarse, se recomienda fuertemente no seguir por un camino si no se está seguro de que es el correcto. Se aconseja volver hasta el último punto con marcaje de la carrera y:
 - Mirar de fijarse mejor si hay marcas en alguna otra dirección;
 - En caso de que no sea posible seguir avanzando, esperar a que pase un corredor con GPS o el personal del STAFF que cierra la carrera.
 - Si esto no resuelve el problema, buscar cobertura y llamar al teléfono de la organización e intentar enviar localización (datos GPS / WhatsApp / etc....)
 - TELEFONO ORGANIZACIÓN: **+ 976 99107982**
 - En cada avituallamiento se comprobará que todos los corredores han pasado por él antes de desmontarlo.
 - En caso extremo, cuando todo lo anterior no haya funcionado, la organización os buscará en la zona del recorrido a partir del último avituallamiento que hayáis pasado.
- **CONTROLES DE PASO:** Están situados cada 10km aproximadamente. En ellos encontraréis agua embotellada y se tendrá que registrar vuestro paso: dorsal y hora. En los controles de paso también esta la zona de avituallamiento.
- **ACUMULACIÓN DE CANSANCIO:** Al ser una carrera por etapas, el cansancio se va a ir acumulando día tras día. La etapa más dura es la etapa 5, distancia maratón y 1500mD+
- **CLIMATOLOGIA:** Se recomienda revisar el parte meteorológico de la organización cada día para poder elegir mejor vuestra vestimenta. Las lluvias y vientos pueden ser intensas. Los días que haga calor (30°C) se puede correr en pantalón corto y manga corta. Pero si se nubla y llueve o hace viento, podemos estar a menos de 10°C, sobre todo a primera hora de la mañana o última de la tarde-noche.
- **TRANSFERS META A CAMPAMENTO:** Algunas etapas incluyen un transfer desde la meta al campamento. A medida que vayan llegando corredores y se llenen los coches, éstos se irán al campamento. Cada corredor deberá asegurarse de que su maleta (finish bag) va con él en el vehículo.
- **ENTREGA DE MALETAS:** Durante la carrera habrá que gestionar 2 tipos de maleta/bolsa. Las bolsas se entregan 15m antes de la hora de salida.
 - **Maleta grande:** Se recomienda traer maleta **tipo bolsa deportiva (no maleta grande rígida)**. Esta maleta se entrega por la mañana y ya no tendremos acceso a ella hasta campamento del final del día.
 - **Bolsa deportiva Finish Bag:** Esta otra bolsa la encontraréis al finalizar la etapa en la zona de meta. Podéis poner ropa para cambiaros, zapatillas cómodas, toalla etc. Esta bolsa la facilita la organización en la entrega de dorsales. Bolsa de 30-40 litros de volumen.
 - La organización os facilitará una etiqueta identificativa con el número de dorsal para cada maleta. Es importante que la etiqueta esté visible.



- Se puede viajar con maleta rígida hasta Ulan Baatar. En el hotel podemos dejar las maletas rígidas con algo de ropa para nuestro regreso, después de la carrera. Pero **durante la carrera se recomienda usar maletas blandas.**
- **TELÉFONO CONTACTO ORGANIZACIÓN MTR: + 976 99107982.** Este número puede ser facilitado a familiares para contactar con la organización MTR en caso de necesidad.
- **MONEDA LOCAL:** hay opción de cambio de moneda en el aeropuerto y en el hotel de Ulan Bataar. Una vez nos alejemos de la capital, será más importante la moneda local. El pago con tarjeta no es fácil de encontrar y no todas las tarjetas son aceptadas. Visa tiene buena aceptación. Durante la carrera, las opciones de gastar dinero serán pocas y básicamente en los Tourist Camps y algún comercio en los pueblos.
- **COMERCIOS:** En la capital podréis encontrar cerca del hotel zonas con supermercados tipo Carrefour/Walmart, así como tiendas 24h de productos básicos.
- **PROPINAS:** Es habitual en Mongolia dejar propina a los trabajadores locales del evento por los servicios prestados durante la experiencia. El último día haremos una colecta y de forma voluntaria podréis colaborar.
- **FAQS: Os aconsejamos revisar el apartado del web:** FAQS para resolver la mayoría de las dudas. Aun así, podéis contactarnos para ayudaros. FAQS: <https://mongoliatrailrun.com/faqs/>

ASPECTOS REGLAMENTO

- **Wifi:** La cobertura en Mongolia ha mejorado mucho en los últimos años. En la capital y los pueblos será fácil encontrar y en los Tourist Camps también.
 - En el Hotel Bayangol de Ulan Bataar hay wifi gratuito. Y en los Tourist Camps también, aunque en éstos a veces no funciona muy bien, si hay mucha gente conectada. Tiene sus limitaciones.
 - Existe la opción de comprar una tarjeta SIM de datos para poder tener wifi en vuestros teléfonos móviles.
 - *Precio 15\$ / *Datos: 15GB / * Importante: el teléfono ha de soportar 3G o superior.
 - *Para reservar, enviar un email a mongoliatrailrun@naturetime.es antes del viernes 15 de julio.
- **Masaje fin 3ª etapa.** El campamento de la tercera etapa está situado en una zona de aguas termales. Los alojamientos ofrecen piscinas de agua termal gratuitas, así como un servicio de masajes de pago. Los corredores early birds 31 marzo 2024, tienen incluido un masaje de 30 minutos. El resto si lo desean pueden contratar en Ulan Baatar o bien durante la carrera con Rexel/Nerea (atención al corredor) para reservar.



DETALLES OBSEQUIO

En la entrega de dorsales también se entregarán los siguientes detalles a cada corredor:

- Bolsa de lona impermeable de 45L marca TATONKA. Tipo petate. Esta es la bolsa para usar como **Finish Bag** en cada etapa.
- Camiseta técnica.
- Calcetines técnicos
- Frontal marca Silva.
- 2 dorsales para la carrera
- 2 etiquetas para las bolsas
- 2 parches para coser/planchar en las camisetas de carrera.

BUENA CARRERA A TODOS

