

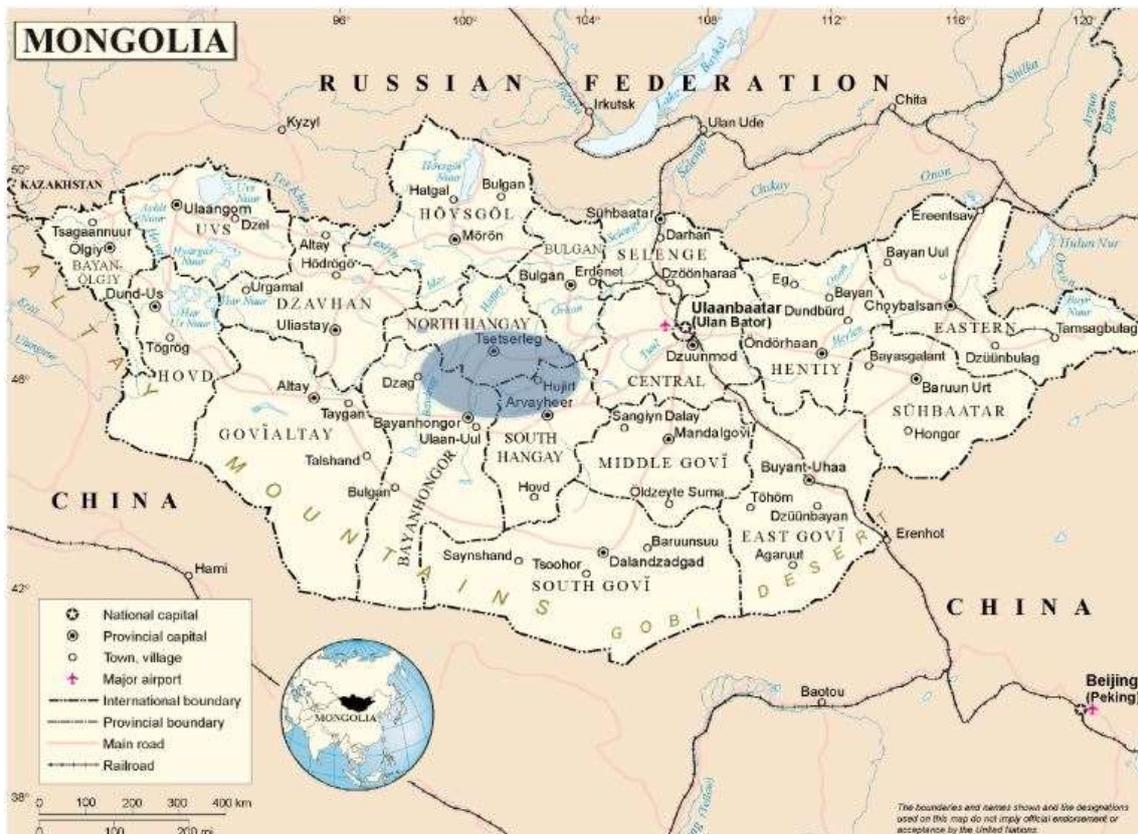


# ROAD BOOK 2025





**ZONA DE CARRERA - CENTRO MONGOLIA**



**BIENVENIDA**

Bienvenidos a **Mongolia Trail Run 2025**.

Este es nuestro proyecto deportivo donde se combinan trail running, aventura, cultura y Mongolia. Os agradecemos la confianza depositada en *Mongolia Trail Run*.

MTR staff está formado por:

-**Raquel Martinez**: Atención al corredor. Intentará ayudar en todo lo que esté en su mano, haciendo de enlace entre staff técnico, médico o local, cuando estos no sean localizables.

-**David Salamó**: Logística y especialista de montaña.

-**Otgoo Jargal Dashkhuu**: Coordinación del staff local, de la logística en los campamentos y tourist camps, logística comidas y cocina y de los chofers.

- **Dr. Batamgalan “Baki”**: Médico de carrera.

-**Joan Carbonell**: Director de carrera.



### PROGRAMA VIAJE DIAS 22 Y 23 JULIO

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

#### Martes, 22 de Julio

**10:00h – 16:00h** Día libre para visitar **Ulan Bator**, capital de Mongolia. Tour guiado que incluye visitas y comida:

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

**16:00h:** Traslado a *Hotel Bayangol*: lugar dónde se harán las verificaciones técnicas y la presentación.

**17:00h A 18:30h** Entrega de **DORSALES y CHECKING**.

✓ Horarios:

- De 17h a 17.30h Corredores KHAN
- De 17.30h a 18h Corredores NOMAD

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

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

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

#### Miércoles, 23 de Julio

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

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

-Parada Cultural

-Continuamos hacia Elsen Tasarkhai. Parada en el camino para comer.

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

- Visita al templo de Khogno Khan
- **19:00h-21h** Briefing y cena



PROGRAMA VIAJE DIAS 24 a 28 DE JULIO

**Jueves 24 de Julio a Lunes 28 de Julio (ETAPAS 1 a 5)**

El desayuno, se servirá 2 horas antes de los horarios previstos de salida para cada etapa (en el RACE-BOOK se facilitará el detalle).

Etapas 1 a 5, salidas entre 8:00h y 9:00h.

Comidas, tipo bufé a la finalización de cada etapa, aproximadamente de 12:00h a 16:00h.

Transfer a campamentos, en función de lugar pernocta.

Cena y Briefing de 19:00h a 21:00h

PROGRAMA VIAJE DIAS 29 Y 30 DE JULIO

Martes 29 de Julio (ETAPA 6 – 10,05 km +18 m)

7:00 - 9:00 - Desayuno

9:30 - Inicio de la sexta etapa todos los corredores juntos (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 Erdene Zuu* y ciudad de **Kharkhorin**.

19:00 Cena y ceremonia final entrega de premios (campamento **URGUU**),

Miércoles 30 de Julio Retorno a Ulan Bator

07:30 Desayuno en el campamento.

09:00 Regreso a Ulan Bator. Comida en el camino.

15:00h: Una vez llegados a Ulan Bator se acaba la aventura.



### INFORMACIÓN IMPORTANTE

- **POLAINAS:** Recomendables solo para la primera etapa para evitar que la arena entre en contacto con los pies, se recomiendan específicas para desierto.
- **HIDRATACIÓN:** Se aconseja llevar siempre un mínimo de 1L de agua en ruta e ir repostando en los avituallamientos. (1.5 litros en la etapa 1)
- **AGUA:** Se aconseja beber solo de agua embotellada, así como para la limpieza personal de mucosas.
- **ALIMENTACIÓN:** Se aconseja llevar en carrera un mínimo de comida calórica para cada 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. Para las personas aprensivas a “los bichos” se aconseja traer una mosquitera de cama.
- **ANIMALES:** En la zona de la carrera no hay animales peligrosos, os podéis cruzar con 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 cerca. Aun así, Mongolia es naturaleza en estado puro y habrá que ir con precaución.
- **RÍOS:** Durante la ruta tendremos que cruzar algunos ríos. A veces lo 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:** Nos acompaña un médico durante todas las jornadas. No dudéis en consultarle por si os puede ayudar a solventar 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 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 mismo día, horas antes de la salida y se repasa. 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 el caso de que falten cintas y haya dudas sobre el 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 o desvío.



- **ME HE PERDIDO:** En caso de perderse, se recomienda fervientemente 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:
  - Fijarse mejor por 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 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 por el 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). Los controles de paso coinciden con los avituallamientos.
- **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+. Tenedlo en cuenta.
- **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. Al finalizar la etapa, haremos el transfer todos juntos al campamento. Cada corredor deberá asegurarse de que su bolsa (Drop Bag) va con él en el vehículo.
  - **Transfer fin etapa 1:** 80Km de 4x4 + 20 Km carretera. Mínimo de 3h.
  - **Transfer fin etapa 2:** 50 Km 4x4 + 50 Km carretera. Mínimo de 2h 30m
  - **Transfer fin etapa 4:** 44 Km 4x4. Mínimo de 1h15m
  - **Transfer fin etapa 5:** 10 Km 4x4. Mínimo de 10 min.
- **SALIDAS CORREDORES NOMAD:** Los corredores NOMAD han de estar preparados a la misma hora que los corredores Khan. Animan en la salida Khan (Start 1) y son trasladados en coche 4x4 a la salida Nomad (START 2). Con el fin de tener a los corredores más agrupados, la SALIDA NOMAD se llevará a cabo una vez el primer corredor Khan haya pasado por la zona START 2. La hora de salida de los corredores Nomad, puede variar de un día a otro. Aproximadamente sobre las 10h-10.30h.



- **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 el campamento, al final del día.
  - **Bolsa deportiva (Drop 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 Bator. 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 Bator. También en el banco delante del hotel. 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. Durante la carrera, las opciones de gastar dinero serán pocas y básicamente se limita a 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 de la carrera por los servicios prestados durante la misma. El último día haremos una colecta y de forma voluntaria podréis colaborar.
- **PEQUEÑOS DETALLES PARA LOS MÁS PEQUEÑOS.** Durante la carrera nos cruzaremos con algunas familia y niños alrededor de un ger o por las estepas. Los más pequeños son curiosos y a veces se acercan y nos animan, seguro que nos aceptan algún detalle como lápices de colores o cuadernos para dibujar, si queréis podéis añadir alguno a vuestro equipaje.
- **FAQS: Os aconsejamos revisar el apartado del web:** FAQS para resolver la mayoría de las dudas. Aun así, podéis contactarnos para ayudaros. FAQS: <https://mongoliatrailandrun.com/faqs/>



## MÁS INFORMACIÓN

- **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 Bator 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](mailto:mongoliatrailrun@naturetime.es) antes del lunes 14 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, si lo desean, pueden decirle a Raquel, en Ulan Bator o durante la carrera, para reservar.
- **Seguimiento de resultados.** Durante la carrera los resultados se irán actualizando cada día en la aplicación de cronometraje RUNÁTICA. El link de seguimiento será éste: <https://www.runatica.com/event/mongolia-trail-run-2025/clas>

## DATOS TÉCNICOS MTR 25

Estos datos son orientativos y pueden sufrir variaciones por motivos de seguridad. En los breafings técnicos previos a las etapas se explica la etapa con detalle y las incidencias si las hubiera.

DISTANCIA (KM)/DISTANCE (MI)			DESNIVEL (metros) / SLOPE (meters)				PUNTO SALIDA /START POINT			
Etapas/ tage	KHAN	NOMAD	Etapas/ Stage	KHAN +	KHAN -	NOMAD+	NOMAD-	Etapas/ Stage	KHAN	NOMAD
1ª	20km/12,5mi	14km/8.7mi	1ª	174	-225	152	-194	1ª	KM0	CPI - KM 6
2ª	33km/20,5mi	14km/8.7mi	2ª	50	-50	25	-25	2ª	KM0	CP2 - KM 19
3ª	32km/20mi	13km/8mi	3ª	623	-492	238	-196	3ª	KM0	CP2 - KM 19
4ª	37km/23mi	17km/10,5mi	4ª	662	-772	235	-271	4ª	KM0	LAKE - KM20
5ª	42km/26,1mi	20km/13,7mi	5ª	1183	-1382	521	-945	5ª	KM0	CP2 - KM 21
6ª	10km/6.2mi	10km/6.2mi	6ª	10	-10	10	-10	6ª	KM0	KM0
<b>Total</b>	<b>174km/108mi</b>	<b>88km/56mi</b>	<b>Total</b>	<b>2702</b>	<b>-2931</b>	<b>1181</b>	<b>-1641</b>	<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>6</b>



## TRACKS MONGOLIA TRAIL RUN 2025

Para descargar los tracks usamos la aplicación Wikiloc app:

<https://es.wikiloc.com/outdoor-navigation-app>

### KHAN MODALITY

- STAGE 1: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/stage1-khan25-220932258>
- STAGE 2: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/stage2-khan24-176843163>
- STAGE 3: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/stage3-khan-mongolia-trail-run-177513536>
- STAGE 4: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/stage4-khan24-177514895>
- STAGE 5: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/stage5-khan25-ok-220920843>
- STAGE 6: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/stage6-khan-nomad-24-177758060>

### NOMAD MODALITY

- STAGE 1: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/stage1-nomad25-220932556>
- STAGE 2: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/stage2-nomad24-176843969>
- STAGE 3: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/stage3-nomad-mongolia-trail-run-24-177514539>
- STAGE 4: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/stage4-nomad-mongolia-trail-run-24-177515609>
- STAGE 5: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/stage5-nomad25-220921434>



- STAGE 6: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/stage6-khan-nomad-24-177758060>

## ASPECTOS IMPORTANTES WIKILOC

- **WIKILOC SIN COBERTURA:** Para seguir una ruta de Wikiloc sin conexión, necesitas descargar el mapa offline de la zona y la ruta antes de perder la cobertura móvil. Una vez descargados, puedes seguir la ruta en la aplicación de Wikiloc incluso sin datos o señal.

<https://ayuda.wikiloc.com/article/730-seguir-ruta-offline>

- **WIKILOC PREMIUM GRATUITO 14 DÍAS:** Os aconsejamos que los días que dura la carrera tengáis la versión premium de prueba. Una de las opciones que permite es el *seguimiento en vivo*, siempre que se tenga cobertura. No todo el recorrido no hay 100% cobertura, pero sí en diferentes zonas. Cada vez que tu teléfono tenga cobertura enviará tu posición para tu seguimiento a los contactos que hayas escogido.

<https://ayuda.wikiloc.com/article/467-seguimiento-en-vivo>

## BUENA CARRERA A TODOS

