



MONGOLIA TRAIL RUN

2nd TO 10th
AUGUST, 2026



RACE BOOK

inicio Presentación





MONGOLIA TRAIL RUN

TECHNICAL INFO RACE MAP





TECHNICAL INFO

RACE DISTANCES



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



01

STAGE 1 - DESERT KHAN

DISTANCE: 20KM / 12,5MI
ELEVATION GAIN: 295m+ / 325m-
WINNER TIME APROX: 2h15m (male) / 2h30m (female)
LAST TIME APROX: 4h
CUT OFF TIME: 6h

NOMAD

DISTANCE: 14km / 8.7Mi
ELEVATION GAIN: 195m+/215m-
WINNER TIME APROX: 1h45m (male) / 2h (female)
LAST TIME APROX: 3h
CUT OFF TIME: 4h30m

02

STAGE 2 – STEPPE-LAKE KHAN

DISTANCE: 33 KM / 20.5 MI
ELEVATION GAIN: 50m+ / 50m-
WINNER TIME APROX: 2h45m (male) / 3h00m (female)
LAST TIME APROX: 5h30m
CUT OFF TIME: 6h30m

NOMAD

DISTANCE: 14km / 8.7Mi
ELEVATION GAIN: 25m+/25m-
WINNER TIME APROX: 1h15m (male) / 1h30m (female)
LAST TIME APROX: 2h
CUT OFF TIME: 5h

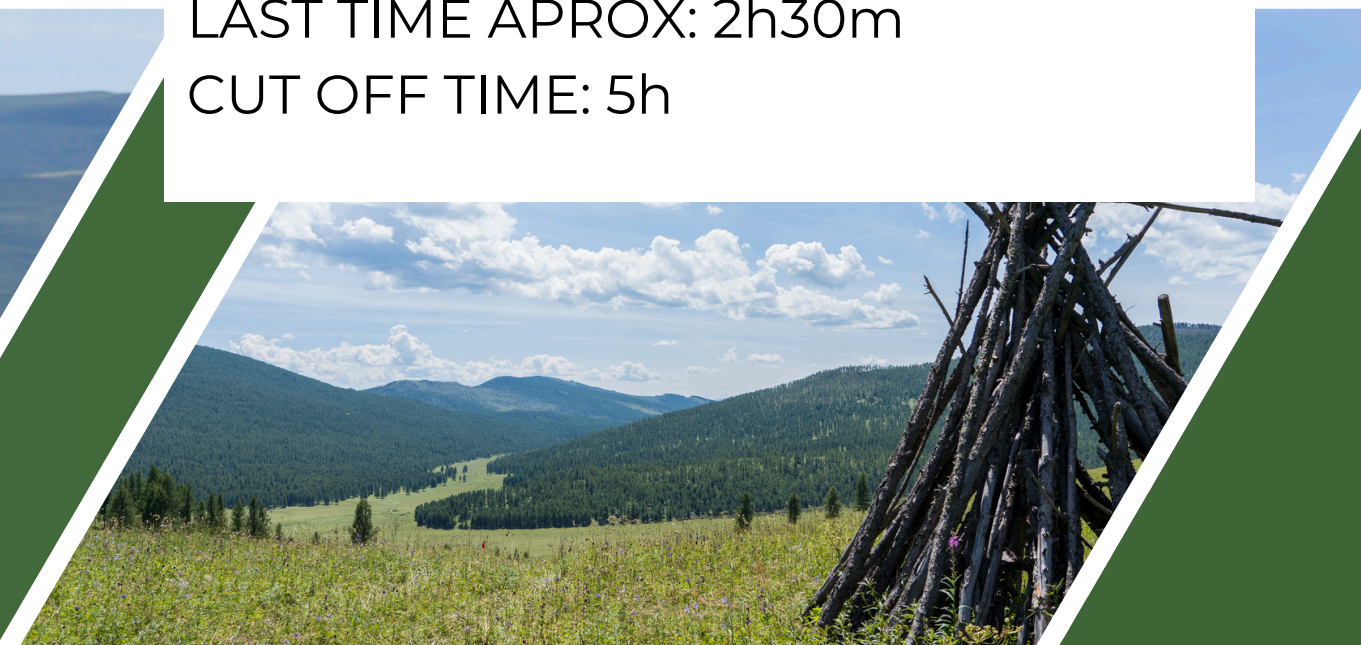
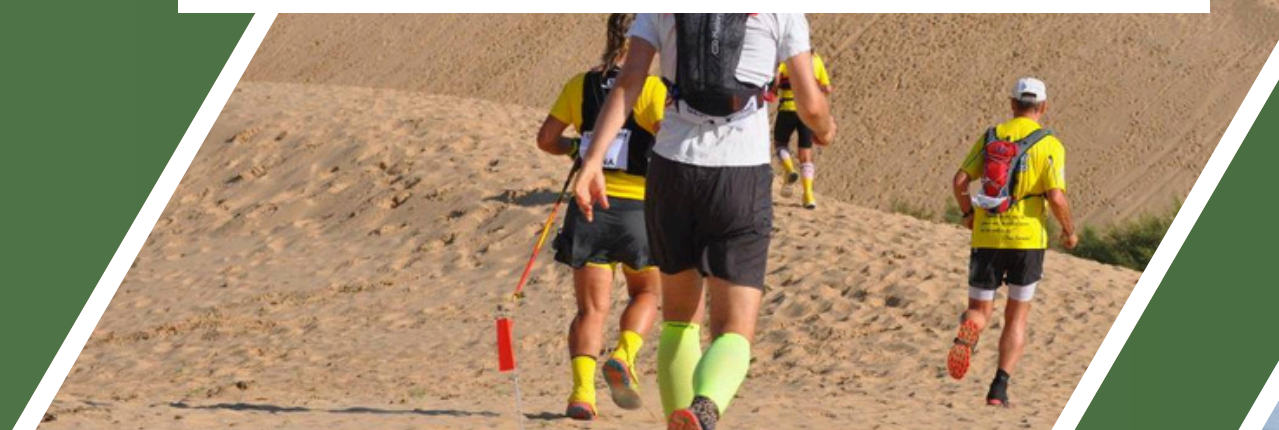
03

STAGE 3 – STEPPE-HILLS KHAN

DISTANCE: 32 KM / 20 MI
ELEVATION GAIN: 600m+ / 500m-
WINNER TIME APROX: 3h00m (male) / 4h00m (female)
LAST TIME APROX: 6h30m
CUT OFF TIME: 7h00m

NOMAD

DISTANCE: 13km / 8Mi
ELEVATION GAIN: 250m+/200m-
WINNER TIME APROX: 1h20m (male) / 1h40m (female)
LAST TIME APROX: 2h30m
CUT OFF TIME: 5h





04

STAGE 4 – HILLS & FORESTS KHAN

DISTANCE: 37 KM / 23 MI
ELEVATION GAIN: 600m+ / 700m-
WINNER TIME APROX: 3h45m
(male) / 4h15m (female)
LAST TIME APROX: 5h45m
CUT OFF TIME: 7h00m

NOMAD

DISTANCE: 17km / 10.5Mi
SLOPE: 250m+/300m-
WINNER TIME APROX: 1h40m (male)
/ 1h50m (female)
LAST TIME APROX: 2h45m
CUT OFF TIME: 5h

05

STAGE 5 – MOUNTAIN MARATHON KHAN

DISTANCE: 42 KM / 26 MI
ELEVATION GAIN: 1200m+ / 1300m-
WINNER TIME APROX: 4h30m (male)
/ 5h00m (female)
LAST TIME APROX: 8h30m
CUT OFF TIME: 9h30m

NOMAD

DISTANCE: 21km / 13.7Mi
SLOPE: 550m+/950m-
WINNER TIME APROX: 2h15m (male) /
2h30m (female)
LAST TIME APROX: 5h30m
CUT OFF TIME: 7h

06

STAGE 6 – KARKHORIN KHAN

DISTANCE: 10 KM / 6.2 MI
ELEVATION GAIN: 10m+ / 10m-
WINNER TIME APROX: 0h45m (male) /
0h50m (female)
LAST TIME APROX: 2h30m (walking)
CUT OFF TIME: 3h

NOMAD

DISTANCE: 10km / 6.2Mi
SLOPE: 10m+/10m-
WINNER TIME APROX: 0h45m (male) /
0h50m (female)
LAST TIME APROX: 2h30m
CUT OFF TIME: 3h



SIEMPRE

- Dorsal: delante y detrás
- Imperdibles / portadorsal
- Sistema hidratación (1 L) >> Etapa 1 (1,5 L)
- Vaso reutilizable avituallamientos
- Manta supervivencia aprox. 200 x 140 cm
- Chaqueta impermeable con capucha (columna agua 10.000 mm)
- Polainas para arena (solo Etapa 1)
- Comida calórica para comer entre avituallamientos (10-12 kms)
- Bolsa porta residuos: transportar la basura hasta punto de control
- GPS (teléfono o reloj aceptados si se saben usar)

EXTRA SEGURIDAD. SÓLO SI SE ACTIVA

- Equipación caliente suplementaria en caso de climatología adversa.
- Camiseta y calcetines de recambio (lluvia o ríos con día frío)
- Forro polar entero o camiseta térmica manga larga.
- Gorro térmico.
- Tubular (Buff).
- Gorra o visera.
- Guantes.
- Pantalón o mallas largas, por debajo de la rodilla.
- Pantalón impermeable
- Frontal o linterna

PROGRAMA 2 AGOSTO

HORARIOS:

>10H A 14H: VISITA GUIADA OPCIONAL (pago a banda)

>16.30H A 18H: ENTREGA DORSALES Y VERIFICACIONES

- CORREDORES NOMAD: 16.30H A 17H
- CORREDORES KHAN:
 - 17H A 17'30H (DORSALES 31 AL 41)
 - 17.30H A 18H (DORSALES 42 A 51)

>19.00H: PRESENTACIÓN Y CENA DE BIENVENIDA

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

VERIFICACIONES

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 de seguridad.
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.

PROGRAMA 3 AGOSTO

HORARIOS:

>6h a 7h Desayuno y check-out hotel.

>8h Salida hacia campamento de gers Khogno Khan en las dunas Elsen Tasarkhai.

-Para para comer (incluído)

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 por la tarde

> 19:00h-20h Cena y briefing

PROGRAMA 4 AL 8 AGOSTO

ETAPAS 1 a 5:

- > El **desayuno**, se servirá a partir de 2 horas antes de los horarios previstos de salida para cada etapa.
- > Etapas 1 a 5, **salidas** entre 8:00h y 8:30h.
- > **Comidas**, tipo bufé a la finalización de cada etapa, aproximadamente de 12:00h a 16:00h.
- > **Transfer** a campamentos, en función de lugar de pernocta.
- > **Cena y Briefing** de 19:00h a 20:00h

PROGRAMA 9 AL 10 AGOSTO

Domingo 9 Agosto: ETAPA 6 (10KMS)

- > 7:00 - 9:00 - Desayuno
- > 9:30 - Inicio de la sexta etapa todos los corredores juntos, salida desde el campamento Urguu (Kharkhorin).
- > 10:15-11:30 - Llegada de los corredores a meta dentro del Monasterio de Erdene Zuu
- > 12:00 – Traslado corto al campamento, comida y ducha.
- > 15:00 – Salida visita Templo Monasterio Erdene Zuu y ciudad de Karkhorin.
- > 19:00 Cena y ceremonia final entrega de premios en campamento Urguu (Kharkhorin)

Lunes 10 Agosto: RETORNO ULAANBAATAR

- > 7:30 - 8:30 - Desayuno
- > 9:00 - Regreso Ulan Bataar. Comida en el camimo.
- > 15h-16h - Una vez llegados a Bayangol Hotel en Ulan Bataar se acaba la aventura

TECHNICAL INFO PROGRAMA >>>>

PLANNING ETAPAS

DAILY SCHEDULE			STAGE 1	STAGE 2	STAGE 3	STAGE 4	STAGE 5	STAGE 6	
TIME	FRIDAY 2ND	SATURDAY 3RD	SUNDAY 4TH	MONDAY 5TH	TUESDAY 6TH	WEDNESDAY 7TH	THURSDAY 8TH	FRIDAY 9TH	SATURDAY 10TH
6:00			Breakfast and then luggage drop off	Breakfast and then luggage drop off	Breakfast and then luggage drop off	Breakfast and then luggage drop off	Breakfast and then luggage drop off		
6:30			TRANSFER						
7:00		Breakfast	START KHAN				START KHAN	Breakfast and then luggage drop off	Breakfast
7:30			TRANSFER NOMAD	START KHAN	START KHAN	START KHAN			
8:00				TRANSFER NOMAD	TRANSFER NOMAD	TRANSFER NOMAD	TRANSFER NOMAD	KHAN AND NOMAD STARTS	
8:30			START NOMAD						
9:00				START NOMAD	START NOMAD	START NOMAD	START NOMAD		
9:30									
10:00									
10:30	GUIDED CITY TOUR (optional)							FINISH LINE	
11:00		TRANSFER FROM ULAANBAATAR TO ELSEN TASARKAHI						10 min. TRANSFER	TRANSFER TO ULAANBAATAR
11:30									
12:00									
12:30									
13:00									
13:30									
14:00									
14:30			CUTT OFF TIME						
15:00									
15:30				CUTT OFF TIME					
16:00			TRANSFER 3h minium		CUTT OFF TIME				
16:30						CUTT OFF TIME		VISIT TO KHARKHORIN	
17:00				TRANSFER 2.30h minium					
17:30	RACE REGISTRATION CHECKING	Visit to the Khogno Khan Monastery				TRANSFER 1.15m minium			
18:00							CUTT OFF TIME		
18:30							10 min. TRANSFER		
19:00	PRESENTATION + DINNER + BRIEFING NEXT DAY	DINNER - BRIEFING NEXT DAY	DINNER - BRIEFING NEXT DAY	DINNER - BRIEFING NEXT DAY	DINNER - BRIEFING NEXT DAY	DINNER - BRIEFING NEXT DAY	DINNER - BRIEFING NEXT DAY	DINNER - AWARDS CEREMONY	
19:30									
20:00									
20:30									
21:00									
21:30									

ONCE YOU FINISH EVERY STAGE, YOU HAVE LUNCH TIME / UNA VEZ FINALIZADA CADA ETAPA, HABRÁ LA HORA DEL ALMUERZO.

SÓLO PAR ACORREDORES NOMAD

- > Tienen que estar preparados a la misma hora que los corredores Khan
- > Entregan sus **maletas grandes** y animan a la salida Khan.
- > Han de estar con sus **drop bag** hasta su salida. Siempre van en el coche con su drop bag.
- > Transfer hasta la **SALIDA NOMAD – START 2**. Incluye alguna parada para animar corredores Khan.
- > Salida a partir del paso de los primeros corredores Khan. Sobre las 10h de la mañana.
- > Este planning está sujeto a posibles cambios organizativos de última hora o del ritmo de la etapa.

- 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 1 L de agua en ruta e ir repostando en los avituallamientos (1,5 litros en la etapa 1).
- AGUA: Se aconseja beber solo 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 al 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 estos 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. Consultad 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 dudas, intentar juntaros con otro corredor que sí tenga GPS, aun 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 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.).
- TELÉFONO ORGANIZACIÓN: **+976 990 76004**

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 10 km 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 1500 mD+. Tenedlo en cuenta.
- CLIMATOLOGÍA: 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.**

- Tranfer fin etapa 1: 80Km de 4x4 + 20 Km carretera. Mínimo de 3h.
- Tranfer 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 UlaanBaatar. 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 99076004.** *Este número puede ser facilitado a familiares para contactar con la organización MTR en caso de necesidad.*
- **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://mongoliatrailrun.com/faqs/>
- **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 las guías, 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-2026/CLAS](https://www.runatica.com/event/mongolia-trail-run-2026/clas)



APP WIKILOC

TRACKS MONGOLIA TRAIL RUN 2026

Para descargar los tracks usamos la aplicación **Wikiloc app**:

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

WIKILOC PREMIUM GRATUITO 14 DÍAS

> La versión **premium** te permite:

- **tracks y mapa offline**
- **seguimiento** en vivo a tus contactos

> La versión **cuenta normal**, puedes descargar los tracks en GPX en tu dispositivo para cargarlo en otro sistema que ya tengas, como *organic maps, maps.me, osmand, gaia gps*, etc..

> **No esperes** a llegar a Mongolia para hacer esta acción!!

TRACKS & MAPAS OFFLINE

> En varias zonas del recorrido, no tendrás cobertura SIM. Pero no es problema para tu GPS (app mobil).

> Sólo tienes que descargar previamente los tracks de cada etapa y el mapa de forma offline. Wikiloc permite esta opción en su cuenta premium.

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>





01

STAGE 1 - DESERT

KHAN TRACK

DISTANCE: 20KM / 12,5MI

STAGE 1 - DESERT

NOMAD TRACK

DISTANCE: 14km / 8.7Mi

02

STAGE 2 – STEPPE-LAKE

KHAN TRACK

DISTANCE: 33 KM / 20.5 MI

STAGE 2 – STEPPE-LAKE

NOMAD TRACK

DISTANCE: 14km / 8.7Mi

03

STAGE 3 – STEPPE-HILLS

KHAN TRACK

DISTANCE: 32 KM / 20 MI

STAGE 3 – STEPPE-HILLS

NOMAD TRACK

DISTANCE: 13km / 8Mi





04

STAGE 4 – HILLS & FORESTS

KHAN TRACK

DISTANCE: 37 KM / 23 MI

STAGE 4 – HILLS & FORESTS

NOMAD TRACK

DISTANCE: 17km / 10.5Mi

05

STAGE 5 – MOUNTAIN MARATHON

KHAN TRACK

DISTANCE: 42 KM / 26 MI

STAGE 5 – MOUNTAIN HALF MARATHON

NOMAD TRACK

DISTANCE: 21km / 13.7Mi

06

STAGE 6 – KARKHORIN

KHAN & NOMAD TRACK

DISTANCE: 10 KM / 6.2 MI





MONGOLIA TRAIL RUN

2nd TO 10th
AUGUST, 2026



THANK

YOU

