

INDOMIT ULTRA TRAIL 2019

Guía del corredor – Distancia: 35K

A) Descripción del recorrido y recomendaciones / Clasificación del circuito / Fecha de la carrera / Horario de largada / Lugar de largada / Lugar de llegada / Horario de finalización

Descripción del recorrido y recomendaciones:

Se larga desde la base de las Leñas en dirección a Los Molles, a los pocos km se cruza el río Las Leñas y se toma el sendero, se cruza un portezuelo que los lleva por un filo hasta otro portezuelo, desde aquí descienden en dirección a Las Leñas PAS 1 km 10

Posteriormente se toma el camino de asfalto que luego es de ripio que va a Valle Hermoso, pero en un punto se salen del mismo para avanzar rumbo a la Laguna Escondida pasando por su glaciar y llegar al PH 1, Laguna Escondida, en el km 23 de la carrera.

De aquí se asciende por un curso de agua al costado del caracol del camino que va la cumbre del Cerro Los Fósiles o Pista Iris PH 2 "PH Iris", en el km 29 de carrera.

Finalmente se desciende 5km por pista Apolo hasta la meta.

Cambios de recorrido por el clima:

Sabemos que por la época del año pueden caer fuertes nevadas, o el clima puede ser muy hostil producto de tormentas y clima de montaña. La visibilidad disminuye hasta inclusive poder ser nula en la zona de alta montaña. Por tal razón es probable que se alteren los recorridos del 80k y 100k y otras distancias. De acuerdo a estas situaciones se tienen armados varios planes de contingencia que se adaptan a la situación a resolver. Los cambios se anunciarán en la charla técnica.

Clasificación del Recorrido, datos suministrados por ITRA:

Endurance points: 2 pts

Mountain level: 7 pts

Finisher level: 320 pts

Fecha de la carrera: sábado 18 de mayo

Horario de largada: 8:00 hs

Lugar de largada: Complejo Las Leñas – Mendoza

Lugar de llegada: Complejo Las Leña - Mendoza

Horario de finalización: 22:00 hs

B) Acreditación y Entrega de Kits / Charla Técnica

Acreditación y entrega de kits: presentarse con DNI o pasaporte, Certificado Médico Obligatorio y Consentimiento Informado.

Jueves 16 de mayo: de 18hs a 21hs. Domo Complejo Las Leñas.

Viernes 17 de mayo: de 10hs a 20hs. Domo Complejo Las Leñas

Charla Técnica

Viernes 17 de mayo: de 14hs a 15hs. Domo Complejo Las Leñas

C) Largada / Oficina de carrera / Guardarropa / Bolsa de corredor / Llegada / Entrega de premios

Largada:

Sábado 18 – 08:00hs. Lugar: Las Leñas

Oficina de carrera:

Funcionará durante la carrera en el Domo Complejo Las Leñas

Guardarropa:

Servicio sin cargo de guardarropas sólo para corredores.

Recepción desde una hora antes del horario de largada en la largada

Devolución de elementos del guardarropa con la presentación del número Tyvek o DNI del corredor en Oficina de carrera. Domo Complejo Las Leñas.

Las bolsas de guardarpas se retiraran únicamente en la Oficina de carrera, éstas bolsas no se trasladarán a los PAS.

Llegada:

Sábado 18 – Lugar: Complejo Las Leñas

Los participantes que crucen la línea de llegada recibirán una medalla de finisher.

Entrega de Premios:

Domingo 19 – 11hs. Lugar: Domo Las leñas

D) Información del recorrido:

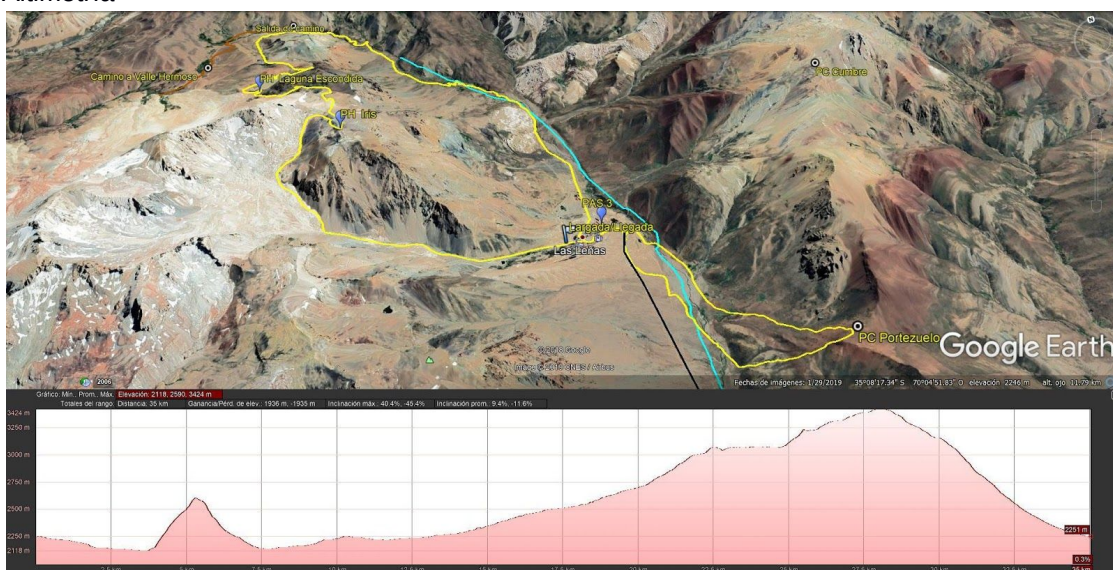
Mapa del Recorrido / Altimetría / Servicios de los puestos / Definiciones de los puestos / Marcación del circuito / Puestos de descalificación con cierre del recorrido / Protocolo de abandono

Mapa del circuito:

General



Altimetría



Servicios en los Puestos:

Largada:

Agua, Powerade, Té, Café, Mogul, Galletitas
 Guardarropa
 Sanitarios

PAS Las Leñas

Agua, Powerade, Caldo, Mogul, Sopa, Comida caliente, Papas Fritas, Caramelo
 Control de paso
 Asistencia Médica
 Sanitarios

PH 1 Laguna Escondida

Agua, Powerade, Caldo y/o infusión

PH 2 Iris

Agua, Powerade

Llegada:

Agua, Powerade, Café, Té
 Asistencia médica
 Sanitarios
 Guardarropa

Definiciones de los puestos:

PC: puesto de control de paso

PH: puesto de hidratación

PAS: Puesto de Asistencia y Abastecimiento

Hora Corte: horario reglamentario a partir del cual NO puede SALIR un competidor al próximo PAS, PC o PH

INDOMIT 35K

Puesto	km	Dist.* a prox PH o PAS	Altura snm	Terreno	Corte de Carrera
Largada Las Leñas	0	10	2220	Sendero y campo travesía	
PAS Las Leñas	10	13	2220	camino y sendero técnico	
PH Laguna Escondida	23	6	3370	sendero	
PH Iris	29	5	3420	zona técnica y campo travesía	
Llegada Las Leñas	34		2220	Valle y pista	

* Distancias aproximadas

Marcación de los Circuitos

Los circuitos estarán claramente marcados en toda su extensión para que los competidores puedan correr sin riesgo de extraviarse. Las marcas utilizadas serán únicas con bolsas y cintas naranjas, cintas celestes con logo de Indomit especialmente en los lugares que haya nieve en el recorrido, en las partes que se corra de noche se usará reflectivo.

📌 **Cintas naranjas:** Los competidores sólo deberán guiarse por éstas cintas para saber que están sobre la senda o sector de carrera correcto. En la zona de vegetación tipo espinillo se colocarán dichas cintas en los arbustos. En las zonas sin vegetación se colocarán bolsas con piedras o cintas en pircas. Deberán seguir las marcas. Si en algún tramo o en algún claro no ven cintas naranjas o reflectivas deberán volver al último lugar donde avistaron una cinta de estas características. En lugares como desvíos verán mayor cantidad de cintas.

En los pueblos donde hay cruces de calles o en los senderos de poca visibilidad, pero donde haya senda única o calle se distanciarán lo suficiente para que los competidores con sólo levantar la mirada puedan identificar el trazado sin perderse.

■ **Cintas Celeste con logo Indomit:** Ésta cinta será utilizada en algunos críticos de señalización, en especial cuando haya nieve en el recorrido

■ **Cintas Reflectivas Blancas:** Como refuerzo de la marcación desde la largada habrá marcación con cinta reflectiva con distancias variables a fin de ser empleadas como señalización en la noche y en caso de aún estar en el circuito cuando se reduzca la luz (18:00 hrs aprox.). Con la luz frontal podrán seguir el trayecto

En todos los cruces críticos habrá banderilleros para señalar el camino correcto y hay 1 lugar exclusivos del 50k:

1) Sólo el 50k baja a la quebrada desde el Portezuelo. El 35k sigue por el filo y regresa a Las Leñas

Dada la extensión de los recorridos, sectores con múltiples cruces de sendas y lo cambiante del terreno recomendamos a los competidores que miren constantemente al frente en busca de las cintas y bolsa identificadoras. Habrá abundante marcación pero es importante no tomar inadvertidamente sendas no marcadas ni atajos y seguir instrucciones de los banderilleros a fin de evitar extravíos. **Es importante que observen la marcación y los carteles indicadores en los PAS. No tomen como referencia al corredor de adelante.**

Nota importante: en los caminos principales de autos, 4x4, asfalto o ripio, se limitará la colocación de cintas en solo algunos tramos hasta reforzar en los desvíos o cruces.

Puestos de Descalificación con Cierre del Circuito

Habrá puestos de descalificación con cierre del circuito. Los horarios de corte han sido establecidos con márgenes holgados para que los competidores puedan completar el recorrido. Sin embargo, el participante que llegue a estos puestos después del horario definido como límite por la organización, no podrá seguir participando por razones estrictas de Seguridad. No se le reasignará a otra distancia menor. Su clasificación aparecerá como "DNF " (sigla internacional que significa No ha completado el recorrido). Quedará el registro individualizado de la aplicación de esta regla en el puesto.

La decisión de finalizar en el punto mencionado es INAPELABLE.

Los corredores que abandonen o estén fuera de los horarios toques de los puestos de control, serán trasladados en vehículos de la organización hasta la Oficina de carrera en el Hotel Fuente Mayor. Los traslados se realizarán cuando lo designe la Organización.

Puestos de corte de recorrido: en algunos puestos debido al horario se les cambiará el tramo a seguir para evitar zonas peligrosas y poder llegar a tiempo a la meta. En este caso no será un DNF sino una reclasificación.

Protocolo de Abandono

En caso de abandono el competidor tiene la **obligación indelegable de avisar a la organización**. El aviso sólo lo recibirá el Jefe de cada uno de los Puestos, ya sea en los PAS, Largada o Meta. El Jefe de cada lugar estará debidamente identificado. Los banderilleros o personal fuera de estos lugares no registrarán el aviso de abandono. Los traslados se realizarán cuando lo designe la Organización y serán a la oficina de carrera en el Domo del Complejo Las Leñas

CONTINGENCIA EXCLUSIVO SEGMENTO "ALTA MONTAÑA" 80K y 100K y 50K

SEGURIDAD:

La premisa principal es LA SEGURIDAD y trabajamos con un sistema de PREVENCIÓN y CONTROL para minimizar problemas de esta índole. El recorrido global del evento está diseñado para llevarse a cabo en condiciones meteorológicas buenas. Cabe mencionar que en caso de condiciones adversas (LLUVIA, VIENTO, ETC) se evaluará la realización de un "corte de recorrido" por razones de seguridad.

Como puntos importantes a tener en cuenta detallamos lo siguiente:

■ Todos los competidores deberán asistir a la charla previa de seguridad (obligatoria).

■ Habrá comunicación en el 100% del SEGMENTO ALTA MONTAÑA por sistema de V.H.F. entre los distintos PATRULLEROS DE ALTA MONTAÑA que se encontrarán en "puntos clave" no distantes a más de 1 o 2 kilómetro uno de otro. Cada PATRULLERO DE ALTA MONTAÑA, dispondrá de un transceptor VHF pre-programado y con baterías de repuesto.

- Cada PATRULLERO DE MONTAÑA tendrá una mochila de 80 litros con un equipo de “EMPAQUE DE HIPOTERMIA” disponible para afrontar la eventual espera de un competidor ante la necesidad de una evacuación.
- Se exige una serie de EQUIPAMIENTO OBLIGATORIO a todos los competidores y se penaliza o descalifica si no lo poseen.

D) Elementos Obligatorios | Elementos recomendados | Penalidades

A) Elementos obligatorios

1. El número del corredor brindado es de uso obligatorio, debe estar ubicado en la parte frontal y completamente visible.
2. La remera técnica podrá ser declarada de uso obligatorio.
3. Silbato de emergencia (no de cotillón)
4. Número del corredor y chip
5. Recipiente para llevar agua mínimo 1 litro solo para el 100k y 80k
- 6.. Calzas largas
7. A. Linterna frontal (con pilas nuevas además de un set de pilas de reserva). Sugerimos la utilización de linterna frontal tipo LED (las pilas suelen durar 24 hs). De acuerdo con los horarios de largada, deberá estar prendida hasta las 8:30hs y a partir de las 19:00hs. deberán salir al circuito con la luz frontal colocada y a partir de las 19:30 hs deberá estar prendida
B. Luz trasera titilante.
8. Campera impermeable con capucha. Manta de supervivencia aluminizada
9. Kit de primeros auxilios (vendas, antialérgico, antiséptico, guante de latex, loperamida, Ibuprofeno, apósitos para pies, pinza de depilar para sacar espinas, cinta adhesiva.
10. Celular cargado, con crédito para llamadas a teléfonos de emergencias que deben estar en su lista de contactos.
11. Casco debidamente colocado. Puede ser el de MTB
12. Manta de supervivencia aluminizada
13. Guantes y gorro de abrigo, buff
14. Remera Térmica

Ítems recomendados para todas las distancias:

- GPS / Remera termica mangas largas / Calza larga / Media de compresión o altas / Alimento/Suplemento de reserva / Bastones de Trekking / Polainas (ayudarán tanto a prevenir ingreso de arena como a aislar los tobillos de pequeñas espinas) / Par de medias de reserva.

Penalidades

1. En el caso de que un corredor no tenga alguno de los elementos obligatorios, en el momento de carrera que le sea solicitado por personal de la organización, quedará automáticamente descalificado o penalizado según Art 8.2.1
2. En el caso del corredor que no tenga alguno de los elementos obligatorios y que el director de carrera considere, por condiciones climáticas o condición de carrera, autorizar la continuidad del corredor en la carrera, se definirá la siguiente tabla de penalidades:

Este listado puede ser actualizado e informado en la guía de corredor.

- 2.1. El número del corredor brindado es de uso obligatorio, debe estar ubicado en la parte frontal y completamente visible. En caso de pérdida o rotura deberán avisar a la organización de inmediato. En caso contrario se procederá a la DESCALIFICACIÓN
- 2.2. La remera técnica podrá ser declarada de uso obligatorio.
- 2.3. Silbato de emergencia (no de cotillón). 15 min
- 2.4. Recipiente para llevar agua mínimo 1 litro solo para el 100K Y 80K – 15 min
- 2.5. Recipiente para llevar agua mínimo 1/2 litro solo para 50K y 35K – 15 min
- 2.6. Calzas largas – 30 min
- 2.7. A. Linterna frontal (con pilas nuevas además de un set de pilas de reserva).Sugerimos la utilización de linterna frontal tipo LED (las pilas suelen durar 24 hs). De acuerdo con los horarios de largada, deberá estar prendida hasta las 8:30hs y a partir de las 19:00hs deberán salir al circuito con la luz frontal colocada y a partir de las 19:30 hs deberá estar prendida - 1 hora
B. Luz trasera titilante. - 30 min
- 2.8 Campera impermeable con capucha. Manta de supervivencia aluminizada - Descalificación
- 2.9 Kit de primeros auxilios (vendas, antialérgico, antiséptico, guante de látex, loperamida, Ibuprofeno, apósitos para pies, pinza de depilar para sacar espinas, cinta adhesiva.

- Descalificación

2.10. Celular cargado, con crédito para llamadas a teléfonos de emergencias que deben estar en su lista de contactos. - Descalificación

2.11. Casco y No llevarlo colocado – 1ra advertencia 10minutos /2da advertencia 30minutos / 3era o NO llevarlo colocado: Descalificación

2.12. Manta de supervivencia aluminizada. 30Minutos

2.13. Guantes y gorro de abrigo, buff. 30Minutos

2.14. Remera térmica. 30 minutos

DESCALIFICACIÓN

3. Los participantes que no podrán ser acompañados por personas en bicicleta, automóviles, motocicletas o a pie, como también en ningún otro tipo de vehículo. Si esto ocurriera será penalizado o descalificado

4. Está permitida la asistencia entre corredores sin ninguna penalidad.

5. El número de corredor deberá estar completamente visible en la parte frontal del cuerpo

6. No cumplir con el recorrido oficial, obteniendo ventaja, será motivo de descalificación. En caso de extravío de señalización los corredores serán responsables de volver al camino y retomar el recorrido.