

RACE BOOK

Centrum®
 RAGNAR
TRAIL | MÉXICO

30
AÑOS
ASDEPORTE

Centrum®



RAGNAR

TRAIL | MÉXICO

No. 193300201B0823 Reg. No. 018P2001 SSA VI. Consulte a su médico. No exceda la dosis recomendada.

Centrum

Performance

 **BANORTE**

Michelob
ULTRA

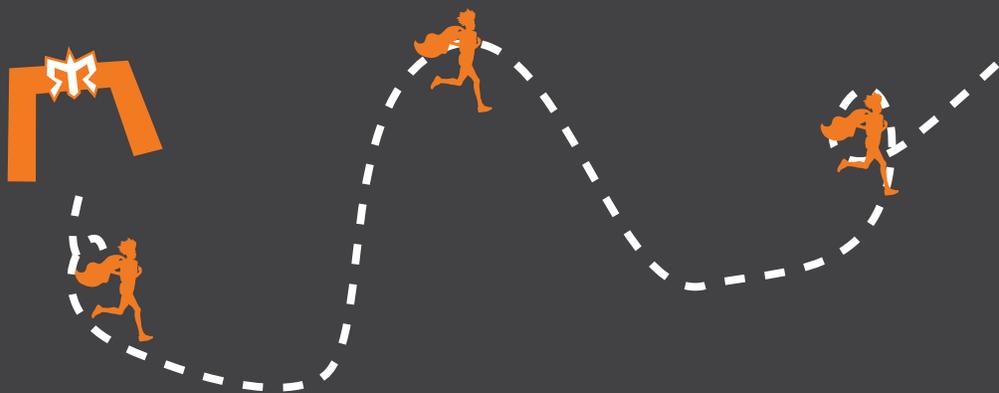
TODO CON MEDIDA

INTRODUCCIÓN

Este paquete contiene información importante del equipo para el Ragnar Trail Relay. Los capitanes de los equipos son responsables de estar familiarizados con todo lo que se incluye en este paquete y de educar a todos los miembros del equipo sobre información significativa. Se recomienda que todos los corredores lean la Biblia de Trail Race. Toda la información contenida en este documento está sujeta a cambios.



INFORMACIÓN DE LA CARRERA



La información específica de la carrera, se puede encontrar en el sitio web <https://web.asdeporte.com/evento/ragnar-trail-mexico-2019/> o en la app Ragnar International estas serán la fuente de información más actualizada para la carrera. El director de la carrera actualizará la información con los cambios de cursos y horarios, información sobre Gear Drop y estacionamiento, así como cualquier inquietud de seguridad. Revisa la información con frecuencia, ya que es un documento vivo y se actualizará continuamente a medida que la carrera se acerca. Te invitamos a descargar la app As Deporte, para seguir el trayecto de tu equipo, dado que el paquete se actualiza continuamente, el formato digital le dará la información más actualizada.

SUSTENTABILIDAD



Ragnar se da cuenta de la importancia de organizar eventos social y ambientalmente responsables. Con ese fin, Ragnar Trail Relays se esforzará por reducir el desperdicio, minimizar el impacto climático, involucrar a la comunidad local y promover la salud. Te imploramos que nos ayudes con este objetivo. Comparte insumos, no uses platos / cubiertos / tazas desechables, manténgase alejado de los alimentos con un embalaje excesivo, ya sabe ... reducir, reutilizar, reciclar. Ragnar trabaja con cada lugar y comunidad para que el evento sea sostenible para el lugar y la comunidad. Para reducir la huella de carbono de la carrera, limite sus autos a dos autos por equipo.

CARRERA SIN VASOS/PIPETAS

Somos una carrera que busca el mínimo uso de plásticos. Cada participante (corredor, voluntario, amigo, familia, equipo, etc.) debe traer dos tazas, una para líquidos fríos y otra para líquidos calientes. Le proporcionaremos agua y café, pero debe traer el contenedor, esto incluye mientras esté corriendo.

¡CREANDO AL EQUIPO!

- 1 Comienza a reclutar un equipo de 4 personas.
- 2 Regístrese y pague por el equipo en línea en <https://www.runragnar.com> antes del cierre de la inscripción *.
- 3 Invite a todos los miembros del equipo a registrarse en línea en la página de su equipo antes de la fecha límite en línea *. Los miembros del equipo se pueden agregar a la lista del equipo el día de la carrera.
- 4 Verifique el tiempo de inicio asignado de su equipo 2-3 semanas antes del evento.

Consulte la sección "Fechas / Actualizaciones" de la página web de la carrera para conocer las fechas específicas.

ORGANIZANDO UN EQUIPO

Un equipo es de cuatro corredores. A continuación te indicamos las clasificaciones:



Aquí hay algunos consejos que harán que organizar un equipo sea fácil:

1 Si no conoces a otros 3 corredores, no te preocupes. Probablemente sabes 1 y probablemente saben 1 o 2. Los equipos así (con amigos de amigos) suelen ser los más divertidos. ¡Al final de la carrera tendrás 3 grandes amigos!

Cualquier equipo con menos de 3 corredores debe ponerse en contacto con el director de la carrera. Sobre procedimientos y reglas para la carrera.

2 Establezca una fecha en la que desea registrar a su equipo en línea y luego comenzar a cobrar las cuotas de inscripción de los miembros del equipo. Los corredores se sentirán más comprometidos una vez que paguen por su parte de la entrada del equipo. Muchos capitanes del equipo preguntan a sus amigos, pero nunca lo hacen. obtener un compromiso firme. Cuando llega el momento de que sus amigos se inscriban, no se han capacitado y terminan nuevamente. No estén en este campamento.

3 Una vez que tenga algunos compromisos firmes, registre el equipo. Una vez más, esto hará que el equipo se sienta más comprometido. No debería tener dificultades para encontrar al resto de sus corredores.

PREPARÁNDOSE

Una vez que se haya organizado un equipo, recomendamos que el equipo se reúna varias veces antes del evento para elaborar la logística. Puede ser útil discutir lo siguiente:

- 1 Qué hacer si un corredor termina su etapa y el siguiente no está en el área de transición.
- 2 Qué hacer si un corredor se pierde.
- 3 Qué comer. Qué tipos de comida y bebida traer.
- 4 Qué tipo de ropa, equipo para correr y equipo de campamento deben llevar todos. El clima es incierto; prepárese para los extremos del clima frío y caliente, así como el clima lluvioso.
- 5 Hora de inicio asignada, llegada al evento y transporte
- 6 Lea la Biblia de Trail Race, la página web de Race, y especialmente el Runner Packet específico para la carrera.
- 7 Fechas límite para cambios de nombre del equipo, adiciones de corredores a la lista, etc.

Estas fechas límite se pueden encontrar en la sección **Fechas importantes** de la página web de la carrera.





NOMBRE DEL EQUIPO Y DISFRACES



Fomentamos nombres de equipos ingeniosos y divertidos, así como disfraces de equipos únicos y creativos. Sin embargo, le pedimos que mantenga el nombre de su equipo y el vestuario de su equipo Familiar. ¿Qué es amigable para la familia? Una buena regla general, si tiene que preguntar, probablemente no lo sea. Nos reservamos el derecho de solicitar cambios en el nombre del equipo, así como de cambiar el disfraz de su equipo si se encuentra obsceno o indecente.



TIEMPOS DE INICIO

Los tiempos de inicio se basan en predicciones de ritmo de los corredores, es crítico para un evento exitoso que cada corredor tenga un ritmo de carrera de 10K en su perfil en línea. Tenga en cuenta que el ritmo significa cuánto tiempo le toma correr un kilómetro (minutos / kilómetro) a su ritmo de carrera y no la cantidad de minutos totales que se tarda en completar los 10 km. Estas predicciones son fundamentales para un evento exitoso y nos permitirán ubicar a los equipos en los espacios de inicio según el ritmo general de los equipos. Si las personas no han participado recientemente en una competencia de 10 km, les recomendamos encarecidamente que ejecuten una antes de enviar un ritmo de equipo. Alternativamente, considere la posibilidad de reunirse como un equipo para entrenar a un ritmo competitivo de 10k. Al asignar los tiempos de inicio, consideramos la diferencia entre la carretera y la pista, la dificultad del curso, la elevación sobre el nivel del mar y el ritmo de todos los corredores del equipo. Por lo tanto, es extremadamente importante que el ritmo enviado para cada corredor sea preciso.

TENGA EN CUENTA: su equipo debe tener un promedio de al menos 9 min/km en una carrera de 10K para terminar en la línea de tiempo especificada. Si tiene alguna duda sobre esto para su equipo, asegúrese de comunicarse con el director de la carrera.

CARPA DE JUNTAS INFORMATIVAS

Acudir a la junta informativa antes de salir a correr tu primer loop es de carácter obligatorio.

LOOPS

A continuación, describimos gráficamente el orden en que se corren los loops por parte de los 4 miembros del equipo, esto es solo un ejemplo grafico, la tabla oficial será publicada cercana al evento.

	1ª VUELTA	2ª VUELTA	3ª VUELTA
CORREDOR #1	 RUTA	 RUTA	 RUTA
CORREDOR #2	 RUTA	 RUTA	 RUTA
CORREDOR #3	 RUTA	 RUTA	 RUTA
CORREDOR #4	 RUTA	 RUTA	 RUTA

CARPA DE TRANSICIÓN

Entre la meta y el arranque encontrarás la carpa de transición, en ella habra los señalamientos de las 3 rutas que correrás, y es importante que salgas a correr la ruta que te corresponde con el brazalete del mismo color en la mano, cuando regreses de correr entrega el brazalete a los voluntarios para que otros corredores pueden hacer uso de ellos.



TRAIL RUNNING GEAR Y ABASTECIMIENTOS

La carrera en pista es diferente a la carrera en carretera y, por lo tanto, los cambios necesarios. Si la carrera terminara con poca luz del día o de noche, te recomendamos traer una lámpara tipo minero de 70 lúmenes.

El abasto de agua durante la carrera y en meta está diseñado bajo los principios de sustentabilidad, esto significa que no habrá vasos ni pipetas, por lo tanto, cada corredor deberá traer su contenedor, ánfora, camel back o similares para rellenar tomar agua en los loops o en el village.

RESTRICCIONES DE EDAD DEL PARTICIPANTE

+18

Cualquier participante menor de 18 años debe tener un padre o tutor legal que firme la exoneración al momento de la inscripción.



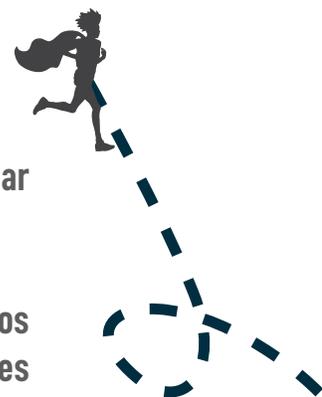
SUSTITUCIONES DEL CORREDOR/ADICIONALES

Si un miembro del equipo ya no puede participar, el capitán del equipo puede retirarlos de su lista e invitar a un nuevo corredor al equipo. No se cobran cargos por las sustituciones / adiciones realizadas antes de la fecha límite de Invitación del corredor. Las sustituciones / adiciones se pueden hacer el día de la carrera / el corredor adicional debe firmar una exoneración.

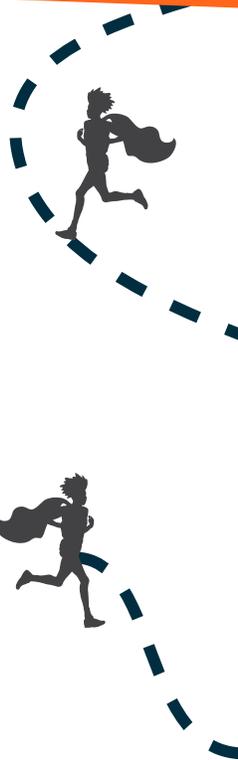
REGLAS DE LA RUTA

Muchas de estas reglas siguen los principios de LEAVE NO TRACE. Debes conocer y practicar estos principios fuera de la carrera, siempre que estés en los senderos:

- No tomes nada más que fotos. Deje objetos naturales o históricos a medida que los encuentre, esto incluye flores silvestres y pastos nativos. Eliminar o recolectar marcadores de senderos es un vandalismo grave que pone a otros en riesgo.
- No dejes nada
- No tirar basura.
- No dejes más que huellas.



- Cualquier corredor que se haya reportado que haya dañado propiedad privada o pública o que haya cubierto o defecado en el curso será descalificado y no será invitado a regresar. Los baños y los botes de basura se proporcionarán en el village. Los disfraces son muy recomendables, pero no deben terminar en el curso. Los disfraces con plumas, purpurina, etc. son altamente desalentados.
- Corre solo en las superficies designadas del sendero. Cortar las curvas o correr junto al sendero aumenta nuestra huella en el entorno natural. Cuando existen varios senderos, ejecute el que está más desgastado.
- No cortar el curso.
- Ir a través de charcos, no alrededor de ellos.
- Correr alrededor de lodo, rocas o ramas de árboles caídas ensancha los senderos, afecta la vegetación y causa una erosión adicional e innecesaria.



LOS PERROS NO ESTÁN PERMITIDOS

No hay perros en el curso. No hay perros en el village. No hay perros en el evento. También amamos a los perros, pero este es un problema de seguridad para los participantes y para los perros. Los perros de servicio están permitidos en el evento, pero deben permanecer bajo control en todo momento y solo en el área del village.

No se permite pacers en la ruta en bicicleta, moto o similar, sólo se permiten a pie y es su responsabilidad lo que suceda en los senderos.

DRONES

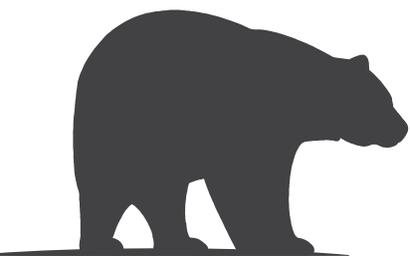
No se permite el uso de drones en Ragnar, ni en la ruta ni el área de village.



ELEMENTOS PROHIBIDOS EN LA RUTA

No se permite entrar a la ruta con:

- Animales • Bicicletas • Motos • Carriolas • Monopatines



ANIMALES SALVAJES

El trail running puede ser una de las mejores experiencias. También puede ser emocionante e incluso un poco aterrador escuchar crujir en los arbustos cuando pasas corriendo. Hacer ruido mientras corres ayudará a alertar a la vida silvestre de tu presencia y te mantendrá seguro. Si ve un animal salvaje, la práctica común es hacer ruido y mantener su distancia.

ASADORES Y FOGATAS

Los asadores están permitidos en la zona del village, las fogatas quedan a restricción del Valle de los conejos dependiendo de las condiciones del ambiente y su riesgo de incendio. El comportamiento peligroso alrededor de los asadores y fogatas es inaceptable. No caminar con fuego o llevar palos encendidos. Cualquier niño traído al evento debe ser supervisado alrededor de los incendios en todo momento.





EN CASO DE LESIÓN/ EMERGENCIA



Si te lesionas mientras durante la ruta, **NUNCA** cortes por el bosque como un atajo de regreso al Village. Continúe siguiendo las marcas del sendero de regreso al Village o retroceda a lo largo del curso para regresar al Village. Si no puedes caminar, siéntate a lo largo del sendero. Conseguiremos que alguien te ayude.

Tendremos personal médico tanto en village como en la ruta. Los traslados de ambulancia son a consideración del director del evento en conjunto con el médico responsable. El seguro de competidor aplica bajo la política de reembolso.



LUGAR DEL EVENTO/ ¿CÓMO LLEGAR?

Nuestro Trail se desarrollara en el Valle de Conejo, Municipio de Ocoyoac , Estado de México, esto esta ubicado a 20 min de la ciudad de México rumbo a Toluca.

Para llegar te sugerimos buscarlo en Google maps o Waze como “Valle del conejo” o si quieres ser mas preciso puedes buscarlo con las siguientes coordenadas: 19.2690778,-99.3756575

RACE BOOK



Viniendo de la CDMX debes tomar la carretera a Toluca, pasar la caseta, y antes de la Marqueza hay una salida a tu derecha que dice “Chalma” sigues esa carretera y a tu lado izquierdo dira “Bienvenido al Valle del Conejo”, la entrada a nuestro evento estara señalizada desde unos metros antes.

ESTACIONAMIENTO

El Valle del conejo cuanto con estacionamiento propio el cual es operado directamente por el ejido y tendra un costo por vehiculo de \$50.00 pesos, el comité organizador de Ragnar México no lo opera ni se hace responsable por perdidas, o robos.

