

SIERRALOMA TRAIL RUN

GUÍA DEL CORREDOR SIERRALOMA TRAIL RUN 2024

- PRESENTACIÓN
- INFORMACIÓN GENERAL
- ENTREGA DE KITS DE CARRERA
- MATERIAL OBLIGATORIO
- PUNTOS DE HIDRATACIÓN
- PRIMEROS AUXILIOS
- PROGRAMA
- PREMIACIÓN
- COMO LLEGAR
- PARQUEADERO
- HOSPEDAJE Y CAMPING
- RESTRICCIONES

PRESENTACIÓN:

Bienvenidos a la 8va. edición del **SIERRALOMA TRAIL RUN 2024**.

Para este año hemos diseñado cuatro rutas espectacular en la hacienda LA CURIA en la zona de Lasso. Los participantes deberán completar un recorrido predeterminado y debidamente señalado.

Las distancias y colores son:

5 kilómetros con señalización **fucsia**.

10 kilómetros con señalización color **amarilla**.

20 kilómetros con señalización color **azul**.

40 kilómetros con señalización color **naranja**.

El recorrido se lo hará por diferentes tipos de camino como:

Hierba, tierra, piedra y lodo.

CHARLA TÉCNICA:

Será transmitida en vivo por Instagram Live el miércoles 15 de mayo a las 20:30 por el canal de Sierraloma. Aquí se comunicará todos los pormenores de la carrera.

El día de la carrera se dará información básica y complementaria 15 minutos antes de cada largada.

CRONOMETRAJE DE CARRERA:

La SIERRALOMA TRAIL RUN 2024 usará la modalidad de TIEMPO DISPARO, el tiempo de carrera empezará a partir de ese momento hasta cruzar el arco de llegada.

Fecha: Sábado 18 de mayo del 2024.

Lugar: Hacienda La Curia / Aglomerados Cotopaxi / Laso - Cotopaxi

DISTANCIA:	30,8 K.
DESNIVEL POSITIVO:	753 m.
ALTURA MAXIMA:	3.586 msnm.
ALTURA MINIMA:	3.248 msnm.
HORA SALIDA:	7:00 a.m.

DISTANCIA:	22,4 K.
DESNIVEL POSITIVO:	544 m.
ALTURA MAXIMA:	3.384 msnm.
ALTURA MINIMA:	3.248 msnm.
HORA SALIDA:	8:00 a.m.

DISTANCIA:	11,9 K.
DESNIVEL POSITIVO:	227 m.
ALTURA MAXIMA:	3.384 msnm.
ALTURA MINIMA:	3.248 msnm.
HORA SALIDA:	9:00 a.m.

DISTANCIA:	6,56 K.
DESNIVEL POSITIVO:	111 m.
ALTURA MAXIMA:	3.324 msnm.
ALTURA MINIMA:	3.248 msnm.
HORA SALIDA:	9:30 a.m.

ENTREGA DE KITS DE CARRERA:

Participantes de Quito:

Jueves 16 de mayo únicamente		
Obligatorio	De: 14:00 a.m. a 7:00 p.m.	Donde: TATOO Av. Granados y Av. 6 de Diciembre.

- El participante deberá presentar su cédula de identidad y el DESLINDE DE RESPONSABILIDAD DEBIDAMENTE FIRMADO. NO dispondremos de formatos de deslinde en la entrega de kits.

Participantes de provincias:

Sábado 18 de mayo, lugar de largada (exclusivamente participantes de provincias.)	
Obligatorio	De: 06:00 a 06:30 para 30K (Hazlo con tiempo para evitar aglomeraciones).
	De: 06:30 a 07:30 para 20K (Hazlo con tiempo para evitar aglomeraciones).
	De: 07:30 a 08:30 para 10K (Hazlo con tiempo para evitar aglomeraciones).
	De: 08:30 a 09:30 para 5K (Hazlo con tiempo para evitar aglomeraciones).

- El participante deberá presentar su cédula de identidad y el deslinde de responsabilidad

debidamente firmado. NO dispondremos de formatos de deslinde en la entrega de kits.

- Para entrega de kits de carrera a una tercera persona es INDISPENSABLE presentar una copia de cédula de identidad del competidor y el deslinde de responsabilidad FIRMADO POR EL PARTICIPANTE. No se entregará el kit a quien no presente estos requisitos SIN EXCEPCIÓN.

El deslinde de responsabilidad lo pueden descargar de SIERRALOMA.COM

- Para entrega de kits de carrera a participantes menores de edad es INDISPENSABLE presentar una carta de autorización para participar en la competencia firmada por sus DOS padres o representantes legales y adjuntando la copia de la cédula de identidad de AMBOS. No se entregará el kit a quien no presente estos requisitos SIN EXCEPCIÓN.

SI EL PARTICIPANTE ES MENOR DE 16 AÑOS Y ESTÁ INSCRITO EN LAS DISTANCIAS DE 30 O 20 KILÓMETROS, DEBERÁ PARTICIPAR ACOMPAÑADO DURANTE TODO EL RECORRIDO DE UN ADULTO DEBIDAMENTE INSCRITO.

NOTA:

El acompañante adulto deberá ser para un solo niño.

EN LAS DISTANCIAS DE 5 Y 10 KILÓMETROS PODRÁ HACERLO SOLO.

NOTA IMPORTANTE: NO SE ENTREGARÁ KITS DE CARRERA PARA PARTICIPANTES DE QUITO EL DÍA DE LA CARRERA. LOS PARTICIPANTES QUE NO RETIEN SU KIT EL DÍA JUEVES 16 DE MAYO. LO PODRÁN RETIRAR A PARTIR DEL MIÉRCOLES 22 DE MAYO HASTA EL VIERNES 24 DE MAYO EN NUESTRAS OFICINAS CON SU CÉDULA DE IDENTIDAD PREVIA COORDINACIÓN VÍA MAIL (contact@sierraloma.com) CON LA ORGANIZACIÓN.

MATERIAL OBLIGATORIO:

Para **LA SIERRALOMA TRAIL RUN 2024** se establece el siguiente material obligatorio para poder formar parte de la carrera.

El material obligatorio podrá ser revisado en cualquier momento durante la prueba. Antes de la salida, o después de cruzar la meta se podrán realizar controles de este material aleatoriamente entre todos los deportistas.

Aquella persona que se niegue a enseñar su material obligatorio será sancionada con LA DESCALIFICACIÓN.

Aquella persona que no lleve consigo el material obligatorio durante todo el recorrido de cualquier de las dos distancias, será sancionado con LA DESCALIFICACIÓN.

Los responsables del control de este material son personas seleccionadas expresamente por la organización y en ningún momento actúan con la intención de hacer perder el tiempo a ningún corredor, por lo tanto, cualquier señal de menosprecio a la labor de estos jueces y voluntarios por parte de los deportistas será sancionado con LA DESCALIFICACIÓN.

MATERIAL OBLIGATORIO PARA 30K y 20K:

- Sistema de hidratación de cualquier tipo (camelbak, caramañola, botella, vaso, etc).
- Camiseta oficial de la carrera.
- Número de corredor UBICADO EN LA PARTE FRONTAL.
- Manta térmica.
- Chompa impermeable o rompe vientos

MATERIAL RECOMENDADO:

- Guantes.
- Gorra
- Gafas de sol
- Bloqueador solar
- Alimentación de carrera

MATERIAL OBLIGATORIO PARA 10K:

- camiseta oficial de la carrera.
- Número de corredor UBICADO EN LA PARTE FRONTAL.
- Manta térmica.

MATERIAL RECOMENDADO 10K:

- Sistema de hidratación de cualquier tipo (camelbak, caramañola, botella, vaso, etc).
- Guantes.
- Chompa rompe vientos o repelente al agua.
- Gorra
- Gafas de sol
- Bloqueador solar

MATERIAL OBLIGATORIO PARA 5K:

- camiseta oficial de la carrera.
- Número de corredor UBICADO EN LA PARTE FRONTAL.

MATERIAL RECOMENDADO 5K:

- Sistema de hidratación de cualquier tipo (camelbak, caramañola, botella, vaso, etc).
- Manta térmica.
- Guantes.
- Chompa rompe vientos o repelente al agua.
- Gorra
- Gafas de sol
- Bloqueador solar

RECOMENDACIONES:

Al estar muy cerca del volcán Cotopaxi el clima en la zona de Laso puede llegar a ser muy frío por lo que es recomendable llevar ropa abrigada y de recambio, hay posibilidades de llovizna en el transcurso del día.

También es importante el uso de PROTECTOR SOLAR Y GAFAS.

PUNTOS DE HIDRATACIÓN

Para 30 kilómetros: KM6 / KM10 / KM19 / LLEGADA.

Para 20 kilómetros: KM6 / KM10 / LLEGADA.

Para 10 kilómetros: KM10 / LLEGADA.

Para 5 kilómetros: LLEGADA.

Composición del punto de hidratación:

AGUA

HIDRATANTE

FRUTA

NOTA IMPORTANTE: LA ORGANIZACIÓN NO PROVEERÁ DE NINGUN TIPO DE ENVASE EN LOS PUNTOS DE HIDRATACIÓN NI EN LLEGADA.

PRIMEROS AUXILIOS:

Los primeros auxilios estarán disponibles en largada-llegada con ambulancia y paramédicos, y durante el recorrido se ubicarán en lugares estratégicos o críticos.

*Los deportistas que se retiren voluntariamente, deberán llegar por sus propios medios hasta el punto de partida, a menos de que presente impedimento físico que deberá ser comprobado por un paramédico.

Es extremadamente importante NO salirse de los caminos y senderos señalizados para la carrera, fuera de estos es muy fácil perderse en el bosque.

PROGRAMA:

Jueves 16 de mayo TATOO (Av. Granados y 6 de Diciembre).

De 14:00 a.m. a 19:00 p.m. Entrega de kits participantes de Quito

Sábado 18 de mayo Hacienda LA CURIA.

De 06:00 a.m. a 06:30 a.m.	Entrega de kits participantes de provincia 40K exclusivamente.
De 06:30 a.m. a 07:30 a.m.	Entrega de kits participantes de provincia 20K exclusivamente.
De 07:30 a.m. a 08:30 a.m.	Entrega de kits participantes de provincia 10K exclusivamente.
De 08:30 a.m. a 09:30 a.m.	Entrega de kits participantes de provincia 5K exclusivamente.

07:00 a.m.	Partida 40 kilómetros.
08:00 a.m.	Partida 20 kilómetros.
09:00 a.m.	Partida 10 kilómetros.
09:30 a.m.	Partida 5 kilómetros.
13:00 p.m.	Premiación.
14:00 p.m.	Cierre de carrera.

COMO LLEGAR:

Para llegar al Camp de largada de la SIERRALOMA TRAIL RUN 2024, si vas desde Quito se deberá tomar la Panamericana hacia el sur hasta el intercambiador de ingreso sur del Parque Nacional Cotopaxi que se encuentra antes de llegar a la población de Lasso, deberán tomar la vía asfaltada de ingreso al Parque Nacional por 4 kilómetros donde luego de pasar por el puente del río Cutuchi, en una curva a 90 grados a la izquierda, deberán tomar un camino de tierra. (Desde este punto en adelante habrá señalización de Sierraloma, la misma señalización de la carrera, cintas y 3 puntos de pintura color naranja indicando dirección). Avanzar 4 kilómetros más (Después de un kilómetro el camino vuelve a ser de asfalto). Hasta llegar a un cruce de ingreso al barrio San Agustín donde debes girar a la izquierda, (En este punto habrá staff de Sierraloma direccionando a los participantes). Desde ahí deberán avanzar 3 kilómetros más siguiendo el camino principal sin desviarse hasta llegar al camp de largada. Si vienen desde Latacunga, deberán pasar Lasso, tomar a la derecha en el intercambiador de ingreso al Parque Nacional y seguir las mismas indicaciones.

EN LAS PRÓXIMAS HORAS ESTARÁ DISPONIBLE UN LINK PARA DESCARGAR LA RUTA DE ACCESO AL LUGAR DE LARGADA EN GPS.



El acceso está habilitado para cualquier tipo de vehículo. Es asfaltado en su mayoría.

El tiempo aproximado de viaje desde el redondel del ciclista es de 1:45. Sin embargo deberás considerar que se generará mucha congestión al ingreso de la hacienda, te recomendamos ir con tiempo.

PARQUEADERO:

Habrà parqueadero disponible a los lados del camino de ingreso, les pedimos de favor optimizar los espacios asignados, respetar y hacer caso al staff encargado de organizar el estacionamiento y no bloquear el camino de acceso.

HOSPEDAJE Y CAMPING:

Para los participantes que deseen ir la tarde o noche anterior tienen la opción de hospedarse o acampar en Hostería Hacienda San Joaquín ubicada en la entrada al Parque Nacional Cotopaxi, muy cerca de la Panamericana y a 15 minutos del camp de largada de la SIERRALOMA TRAIL RUN 2024. Este lugar cuenta con una zona de camping con baños, agua caliente y un lugar para cocinar.

También cuenta con habitaciones y servicio de alimentación.

La información de contacto es:

hosteriahaciendasanjoaquin.com.ec

032700211 / 0997014843 / 0998389647

RESTRICCIONES:

ESTÁ TERMINANTEMENTE PROHIBIDO LA PARTICIPACION CON NINGUN TIPO DE MASCOTA. EL INCUMPLIMIENTO DE ESTA NORMA SERA CAUSA DE DESCALIFICACIÓN.

PREMIACIÓN:

Todos los competidores que crucen la meta recibirán una medalla conmemorativa del evento.

La premiación de la SIERRALOMA TRAIL RUN 2024 se llevará a cabo en el **NUEVO HORNERO, ubicado sobre la E-35 (Panamericana) sentido sur norte, pasando 2 kilómetros el ingreso al Parque Nacional Cotopaxi** el mismo día de la carrera a partir de las 13:00.

Se la hará de la siguiente manera: Recibirán regalos de los auspiciantes los ganadores de los tres primeros lugares de la general de cada género y distancia. Los ganadores de los tres primeros lugares de cada categoría serán reconocidos con un trofeo.

En caso de que un participante que se encuentre dentro de los tres primeros lugares de la general o de una categoría no pudiera asistir al evento de premiación, tendrá un máximo de 48 horas para ponerse en contacto con la organización y coordinar la entrega de los premios y/o trofeo.

NOTA: No se entregará trofeos y/o premios a terceras persona sin una autorización por escrito por parte del interesado enviada a contact@sierraloma.com previo a la ceremonia de premiación.

Cada participante es responsable de revisar los resultados que serán publicados en aurasur.com una vez que haya terminado la carrera.

Nos vemos el sábado 18!