

# Dinosaur Valley Endurance Run

## 18-19 de noviembre de 2023

### MANUAL DE CORREDORES

Bienvenido/a al séptimo año de esta carrera que ha sido renombrada y se llevará a cabo en el hermoso Parque Estatal Dinosaur Valley en Glen Rose, Texas (anteriormente esta carrera era conocida como la Big Cedar Endurance Run). ¡Este fue el primer carrera de 100 millas en el norte de Texas, y estoy emocionada de ver cuántos corredores terminarán en todas las distancias que agreguemos este año!

En todas estas distancias, estarás entre otros atletas increíbles desafiándose a sí mismos. Hay muchas subidas y bajadas graduales que se suman, y una mezcla de terrenos entre tierra suave, rocas y raíces. Algunas partes son técnicas, mientras que otras son muy transitables. Este es una carrera de 100 millas bastante montañoso según los estándares de Texas, y el terreno puede tropezarte a medida que te fatigas. Utiliza ese primer circuito para establecer un ritmo para la carrera y no salir demasiado rápido.

Estamos esperando otro gran año de participación. Propuse a nuestra comunidad de senderos la idea de que tenemos una gran presencia de ultracorredores en Dallas-Fort Worth y merecemos tener un clasificatorio local para Western States (¡en lugar de conducir 300-400 millas!), y todos ustedes abrazaron el sueño y están dando los pasos conmigo para ayudar a que esto suceda. El año pasado, un alto porcentaje de corredores de 100 millas que se inscribieron temprano pero que finalmente no participaron, combinado con el clima más frío que hemos tenido en esta carrera (¡por debajo de cero!), nos dejó con recuentos de finalización más pequeños de los que esperábamos. ¡Pero estamos viendo las inscripciones de este año y nos sentimos realmente bien con la posibilidad de que todos podamos lograrlo! ¡Y para todas las demás distancias, tu espíritu positivo y tu impulso demostrarán ser contagiosos, y ayudarán a esos corredores de 100 km y 100 millas a alcanzar sus metas!

**Asegúrate de leer todo este manual de corredores.** Luego, envíalo a tu equipo de apoyo y a tus liebres y diles que lo lean e impriman para traerlo consigo (el incumplimiento de las reglas por parte de ellos puede resultar en tu descalificación). Luego, TÚ también deberías imprimirlo para traerlo contigo. No somos comprensivos con aquellos que deliberadamente no siguen las reglas que se establecen aquí o que son completamente inconscientes del horario y proceso del fin de semana de la carrera cuando nos tomamos el tiempo para proporcionar la información. Entendemos que es mucha información, por lo que no esperamos que conozcas todos los detalles, pero sabes dónde buscar cuando tengas una pregunta y luego contáctanos si aún no está respondida y te ayudaremos porque queremos que tengas éxito.

Tenemos que agradecer a nuestros maravillosos voluntarios que estarán allí cuidando a los corredores durante más de 30 horas. Todos los que encuentres han dedicado su tiempo para ayudarte a alcanzar tus objetivos. ¡Trátalos bien y agradece a todos los que te encuentres en el camino hacia tu meta! Las preocupaciones válidas deben ser dirigidas al capitán de la estación de ayuda o al director de la carrera; las quejas sobre expectativas irrealistas que no se correspondan con lo que se establece explícitamente en este manual caerán en oídos sordos y quejarse a nuestros voluntarios no logrará nada productivo. ¡Ahora, divirtámonos y corramos muchas millas!

Libby Jones

Directora de la carrera Dinosaur Valley Endurance Run, Propietaria de The Active Joe

## **Contenido del Manual de Corredores**

Cambios desde el evento de 2022 hasta el evento de 2023	3
Estado actual de la carrera debido a COVID-19 y los gérmenes en general	3
Reconocimiento de Tierras	3
Información de las Redes Sociales del Día de la Carrera	4
Programa de Eventos	5
Acceso al Parque Estatal	6
Recogida de Paquetes	6
Área de Inicio/Fin de la Carrera (Ubicación, Estacionamiento)	8
Recorrido	12
Estaciones de Ayuda	16
Bolsas de Descarte	19
Valley Village (INFORMACIÓN IMPORTANTE para Espectadores, Equipos de Apoyo y Liebres)	20
Límites de Tiempo y Atención Médica	22
Medallas, Hebillas, Premios y Cronometraje	23
Políticas Administrativas	25
<i>Política de Atletas No Binarios de The Active Joe</i>	26
<i>Política de Atletas Transgénero de The Active Joe</i>	27

## **Cambios desde el evento de 2022 al evento de 2023**

Siempre estamos buscando mejorar el evento. Aquí están los cambios para este año:

- **¡Los corredores de 100 millas ahora harán un último circuito de 5 millas!** El recorrido en sí no cambiará, pero los corredores de 100 millas ahora tendrán el circuito de 5 millas al final de su carrera.
- **¡Cambio en las retiradas a mitad de carrera!** No habrá retiradas a mitad de carrera.
- **¡Incluso los corredores de 100 millas tendrán un final de 100 km!** Debido a que hemos movido el último circuito de 5 millas de los corredores de 100 millas al final de la carrera, tanto los corredores de 100 km como los de 100 millas pasarán por el área de meta en la marca de los 100 km. Hemos decidido registrar la marca de 100 km de todos, independientemente de la distancia registrada, como un final real de 100 km. Los corredores de 100 millas que abandonen la carrera antes de los 100 km aparecerán como DNF. Los corredores de 100 millas que abandonen la carrera antes de su final de 100 millas pero después de los 100 km no aparecerán como DNF debido al final de 100 km registrado y recibirán una hebilla de 100 km. ¡Todos los corredores de 100 millas que completen la distancia completa de 100 millas recibirán una hebilla de 100 millas en lugar de una de 100 km pero también tendrán un final registrado de 100 km! ¡Esto será de gran ayuda para nuestro cronometrador con esta configuración!
- **¡Valley Village está creciendo!** Nuestra zona de apoyo creció mucho el año pasado, llena de carpas y gente animados. La estamos renombrando como Valley Village. Planeamos instalar algunos caminos marcados más formales a través del área. Y tuvimos que agregar un recordatorio de "No dejar rastro". Deja el área como la encontraste. Esto incluye no cavar hoyos para hacer una hoguera. Además, no se permiten fogatas de madera.
- **¡Área dedicada para dejar bolsas en la estación de ayuda de Cedar Brake!** Si no tienes un equipo dedicado o un espacio más grande asignado en Valley Village, habrá un área de lona junto a la estación de ayuda para que accedas a tu bolsa.

## **Estado actual de la carrera debido a COVID-19 y los gérmenes en general**

Es increíblemente importante para mí mantener seguros y saludables a los participantes, mis voluntarios, a mí mismo y a los residentes locales. Por favor, no asistas si tienes algún síntoma de COVID-19, resfriado, dolor de garganta o gripe.

**Ofrezco reembolsos parciales hasta la noche del miércoles de la semana de la carrera.** Recuerda que hay personas inmunocomprometidas compitiendo y ayudando como voluntarios (¡y dirigiendo la carrera!) - ¡evitemos contagiar algo!

Formas de reducir la propagación de gérmenes en el evento:

- Tendremos desinfectante de manos en la salida/meta y en las estaciones de ayuda. Úsalo regularmente.
- Utiliza los utensilios proporcionados para tomar refrigerios de los recipientes en las estaciones de ayuda.
- Evita acercarte demasiado a la gente. Por favor, sigue intentando mantener la distancia social siempre que sea posible.

## **Reconocimiento de Tierras**

Apoyamos la Iniciativa Running on Native Lands, un programa de Rising Hearts. Esta carrera tiene lugar en regiones de tierras que fueron el territorio tradicional de los pueblos Jumanos, Wichita, Nəmənən Sookobitə (Comanche) y Kiikaapoi (Kickapoo) a lo largo de la historia de la tierra. Reconocemos que estas tierras fueron robadas a estas tribus indígenas. Ellos protegieron y cuidaron de estas tierras, y nosotros también debemos seguir haciéndolo.



# INFORMACIÓN DE LAS REDES SOCIALES DEL DÍA DE LA CARRERA

## Obteniendo Actualizaciones de la Carrera

Antes del día de la carrera, las actualizaciones de la carrera se publicarán en [el evento de Facebook AQUÍ](#).

Asegúrate de confirmar tu asistencia con "Asistiré" en el evento para recibir notificaciones de Facebook cuando haya actualizaciones.

En caso de cualquier emergencia la mañana de la carrera que pueda afectar tu carrera, las publicaciones del evento de Facebook son la forma más sencilla para que yo te notifique a todos mientras estoy en el Parque Estatal.

## Resultados de la Carrera

Los resultados en vivo estarán disponibles [AQUÍ](#), y también hay un enlace en nuestro sitio web de la carrera <http://www.dinosaurvalleytrailrun.com/>. Los resultados en vivo mostrarán los tiempos parciales al final de cada circuito y al final de la carrera del participante. La estación de ayuda Fence Line tiene una alfombra de tiempo parcial, por lo que también verás eso en los resultados en vivo a 2,5 y 8,0 millas en cada circuito de 10,5 millas.

Los resultados estarán disponibles durante todo el fin de semana con un retraso de aproximadamente 15 minutos, que en nuestro mundo todavía se considera en vivo, pero también estamos limitados por nuestra conectividad a internet allí. Habrá una alfombra de tiempo parcial en la estación de ayuda Fence Line. Puedes hacer clic en el nombre de cualquier participante para ver sus tiempos reales.

## ¡Publica tus fotos y ETIQUÉTANOS!

Por favor, anima a tus equipos y familiares a publicar fotos y actualizaciones durante tu carrera y etiquetar la carrera. Puedes etiquetarnos en Instagram en [@TheActiveJoe](#) y el hashtag del fin de semana es [#DinoValley100](#).

Si tu  , síguenos en   
correr  
las carreras  
entrenar

[@theactivejoe](#) 



# PROGRAMA DE EVENTOS

## Viernes 17 de noviembre -

- 12:00 pm - Puedes ingresar al campo de estacionamiento a partir de este momento. Ten en cuenta que solo puedes dormir en ese lugar si duermes en tu automóvil o te quedas en una autocaravana (que debe estacionarse en los bordes del campo). No se permite acampar en tiendas de campaña. Deberás caminar aproximadamente 1/3 de milla con lo que quieras instalar en Valley Village. Las carpas de los equipos de apoyo se pueden instalar en el área designada para los equipos en Valley Village. Asegúrate de clavarlas bien en caso de mal tiempo durante la noche. No habrá supervisión en Valley Village, así que instala y deja tus cosas bajo tu propio riesgo.
- 2:00 pm - Aquellos que acampen en el parque estatal podrán obtener su sitio de campamento a partir de este momento en la entrada principal del Parque Estatal (no en la entrada trasera donde se encuentra la carrera).
- 10:00 pm - Apagar luces y silencio total en el área de acampada y en el área de inicio/meta para que nuestros participantes estén frescos para su carrera en la mañana.

## Sábado 18 de noviembre -

- 6:00 am - Comienza la recogida de paquetes para los participantes del sábado. Tu paquete tiene tu número (no manipules el chip adjunto ni lo dobles), pase de estacionamiento y tu camiseta. Si no compites hasta el domingo, NO puedes recoger tu paquete.
- 6:45 am a 7:00 am - Información de la recorrido
- 7:00 am - Comienzo de los 100 millas y 100K
- 7:45 am a 8:00 am - Información de la recorrido
- 8:00 am - 50K / 25K / 5 Millas para todos aquellos que quieran correr ese día. Aquellos en 50K, 25K y 5 Millas pueden correr tanto el sábado como el domingo. Para los participantes de 50K que corran el domingo, por favor, estar conscientes en los límites de tiempo que aún debes cumplir. Puedes decidir hasta el último minuto, y no tienes que decirnos con anticipación qué día correrás. ¡Nuestro sistema de cronometraje comenzará a registrarte cuando comiences cualquier día! Por favor, recoge tu paquete solo el día que corras para que no se lea accidentalmente el chip de cronometraje cerca de la línea de salida. Los resultados se combinarán después de ambos días de carreras y se enviarán los premios.

## Domingo 19 de noviembre -

- 7:00 am - Comienza la recogida de paquetes para los participantes del domingo.
- 7:45 am a 8:00 am - Información de la recorrido
- 8:00 am - 50K / 25K / 5 Millas para todos aquellos que quieran correr ese día. Aquellos en 50K, 25K y 5 Millas pueden correr tanto el sábado como el domingo. Para los participantes de 50K que corran el domingo, por favor, mantén conscientes en los límites de tiempo que aún debes cumplir. Puedes decidir hasta el último minuto, y no tienes que decirnos con anticipación qué día correrás. ¡Nuestro sistema de cronometraje comenzará a registrarte cuando comiences cualquier día! Por favor, recoge tu paquete solo el día que corras para que no se lea accidentalmente el chip de cronometraje cerca de la línea de salida. Los resultados se combinarán después de ambos días de carreras y se enviarán los premios.
- 2:00 pm - LÍMITE DE TIEMPO - todos los participantes de 100K deben haber comenzado su último circuito (milla 52.5 para 100K).
- 3:00 pm - LÍMITE DE TIEMPO - todos los participantes de 100K deben estar saliendo de la estación de ayuda de Fenceline de salida (milla 55 para el 100K).
- 4:00 pm - LÍMITE DE TIEMPO - todos los participantes de 100 millas deben comenzar su último circuito de 5 millas (milla 95 para el 100 millas).
- 5:00 pm - LÍMITE DE TIEMPO - último límite de tiempo incremental para todas las distancias: todos los participantes deben estar saliendo de la estación de ayuda de Fenceline hacia la meta (aproximadamente 2.5 millas de la meta).

Ten en cuenta que el amanecer es a las 7:05 am y el atardecer a las 5:27 pm, así que planifica llevar una lámpara de cabeza o luz frontal.

# ACCESO AL PARQUE ESTATAL

Ten en cuenta que el acceso principal al parque, además de tener todos los campamentos que hemos reservado, tiene un patio de recreo, huellas de dinosaurios, acceso para ver el río Paluxy, una tienda del parque, baños y duchas. ¡Recuerda que nuestra área de inicio/meta solo es accesible en automóvil a través de la puerta trasera y debes seguir nuestras direcciones para llegar a la carrera. ¡La entrada principal no te llevará al sitio de la carrera!

Aquí hay un [enlace al mapa del Parque Estatal](#).

Aquí están las reglas del Parque Estatal:

1. El comprobante de pase de estacionamiento incluido en tu paquete de carrera no funcionará para la familia/espectadores, SOLAMENTE para el participante de la carrera. El personal de la entrada principal del Parque Estatal también tendrá una lista de todos los participantes y podrían verificar las identificaciones si deciden hacerlo.
2. Si la familia solo viene a ver la carrera y NO a campar y planean a explorar el Parque mientras el corredor está en el circuito, aún tendrán que pagar \$7.00 por día por persona de 13 años en adelante (los menores de 12 años entran gratis). El personal del Parque Estatal proporcionará una etiqueta de ventana normal a la familia/espectadores que se registren y paguen en la entrada principal.
3. Los miembros de la familia no necesitan hacer una reserva de uso en línea. Deben informar al personal de la entrada principal que son familia/espectadores de uno de los participantes en la Carrera y aunque hayan agotado los pases para el día, los dejaremos entrar.
4. Para aquellos que acampen en sitios con conexión para autocaravanas: si el participante tiene familia que acampará con ellos, cada miembro de la familia que tenga 13 años o más deberá pagar \$7.00 por día que acampen. Los niños de 12 años y menores entran gratis. La familia deberá saber el número de la parcela de campamento en la que estará el participante. Esto fue enviado por la carrera a todos los campistas.
5. Para aquellos que acampen solo en tiendas de campaña en los dos campamentos grupales: la tarifa de acampada cubre solo tu acampada y la entrada al parque de la persona que lo reservó. Cada persona debe pagar por un espacio o pagar en la entrada del parque.
6. Pases del Parque Estatal para la Acampada (TSPP) - Los participantes no pueden usar un TSPP para obtener un descuento en sus tarifas de acampada como parte de nuestro contrato de evento con el Parque Estatal.
7. Pases del Parque Estatal para la Entrada al Parque (TSPP) - si una familia tiene un TSPP, lo aceptaremos en el Parque para que la familia entre gratis cada día o para acampar.
8. Todas las reglas normales se aplican cuando alguien pasa por la entrada principal del Parque, como que los letreros/etiquetas de ventana deben ser visibles para el personal del Parque para agilizar el ingreso.

## RECOGIDA DE PAQUETES

¿Qué voy a recoger en mi paquete? Las siguientes cosas:

- Tu número (escribe preocupaciones médicas que debamos saber en la parte posterior, así como números de contacto de emergencia). Tu chip está adjunto a tu número. No lo desprendas y no dobles tu chip. Puedes doblar tu número siempre y cuando el chip no se doble y podamos leer tu número.
- Alfileres de seguridad: están sujetos a tu número.
- Pase de estacionamiento para el Parque Estatal (un trozo de papel amarillo brillante para tu tablero)
- Tu camiseta de participante (no puedes cambiar de talla antes de la carrera. Todas las tallas están preasignadas a aquellos que ya están registrados. Puedes cambiar después de terminar. Si te registraste tarde y recibiste "Sin Camiseta Garantizada", por favor recoge una camiseta después de tu carrera de las que quedan y que no hayan sido recogidas por los participantes).

Coloca tu número donde quieras, siempre y cuando esté al frente de ti y los voluntarios puedan leerlo claramente en cada estación de ayuda de manera horizontal (NO lo gires). Tu chip está adjunto a tu número. Por favor, no dobles el chip, pero puedes doblar tu número siempre y cuando no dobles el chip y podamos leer el número.

Si deseas cambiar la distancia antes de la carrera, habrá una hoja de papel para que lo anotes. No se permiten cambios de distancia durante la carrera.

Por favor, planifica llegar temprano para que tengas tiempo de recoger tu paquete, ir al baño y prepararte para el inicio de tu carrera, con suficiente tiempo extra para NO perder la sesión informativa del recorrido antes de comenzar.

Una vez que comience tu distancia de carrera, habrás renunciado a todos los derechos sobre tu paquete, y la camiseta en el paquete estará disponible para los corredores que se registraron tarde con un "Sin Camiseta Garantizada" en su número.

Llevar tu número es el único registro necesario. Registrará tu inicio cuando cruces la alfombra de tiempo en la línea de salida.

Los números están codificados por colores para ayudar a los voluntarios y al personal de la carrera a ver fácilmente qué distancia están corriendo las personas. Va desde el Rojo para la distancia más larga hasta el Azul para la distancia más corta.



# ÁREA DE INICIO/FIN DE LA CARRERA

## Ubicación

La carrera se llevará a cabo en el hermoso Parque Estatal Dinosaur Valley en Glen Rose, Texas. Se accede a la carrera desde la parte trasera de la propiedad, no a través de la puerta principal.

## Estacionamiento

**El estacionamiento y la zona de inicio/fin se han movido UN POCO. Si has estado en la carrera antes, presta mucha atención. Entrarás por una puerta más al sur, aproximadamente 0.3 millas. Ten en cuenta que el inicio/fin se moverá solo UN POCO.**

El Campo de Estacionamiento, la Estación de Ayuda de Cedar Brake, la Recogida de Paquetes y las Líneas de Inicio/Fin se encuentran en una nueva puerta trasera llamada Styles Gate. Para acceder a esta área, utiliza la siguiente dirección: 4008 Co Rd 1007, Glen Rose, TX 76043. Dado que no siempre puedes confiar en el GPS/software de mapas, utiliza las coordenadas GPS exactas que se muestran a continuación junto con las indicaciones detalladas a medida que te acercas al área. **NO TE DIRIGES A LA ENTRADA PRINCIPAL DEL PARQUE ESTATAL.**

Aquí está la ubicación GPS exacta de la puerta de acceso al área de estacionamiento:

32°14'45.8"N 97°49'38.0"O

32.246056, -97.827222

La puerta trasera del parque se encuentra a cinco millas al oeste de Glen Rose.

- Toma la Ruta US 67 Sur a través de Glen Rose
- Gira a la derecha en Hereford St/56 N (y luego recorre 4 millas)
- Gira a la izquierda en CO RD 1007 (y luego recorre 3.0 millas)
- Habrá una puerta a tu izquierda.



Es posible que desees dirigirte a la entrada principal del Parque Estatal Dinosaur Valley para acceder a:

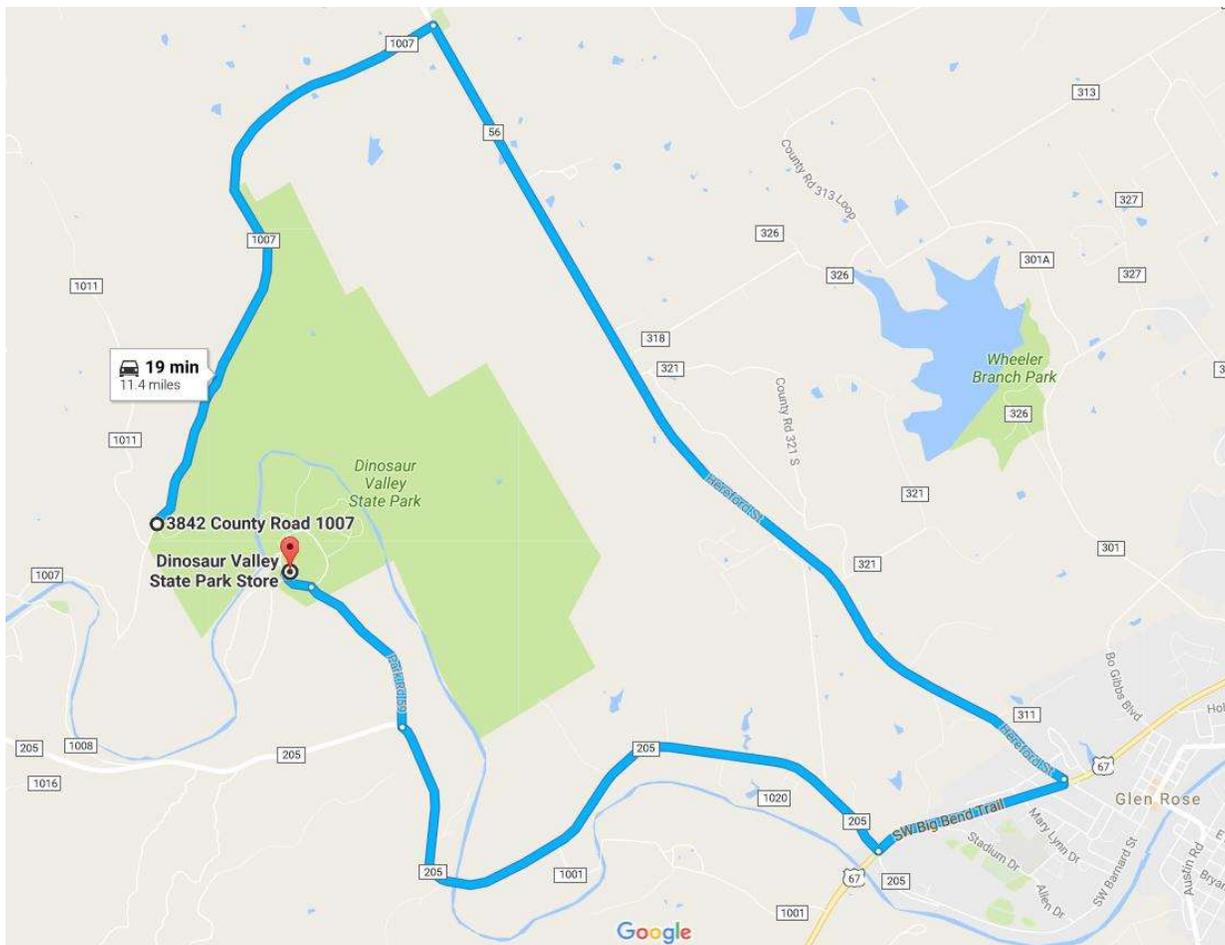
- Sitios de campamento oficiales de pago (que debes haber reservado previamente con la carrera)

- Estación de descarga de desechos para vehículos recreativos (RV)
- Baños interiores y duchas de campamento
- Área de juegos
- Zona de picnic con mesas de picnic

Consulta la sección de Acceso al Parque Estatal de este manual para obtener más información.

**Indicaciones desde el inicio/fin (Puerta Trasera) hasta la entrada principal del Parque Estatal:**

- Gira a la derecha fuera de la puerta que sale del área de inicio/fin para volver a la Co Rd 1007.
- Después de 3.0 millas, gira a la derecha en Hereford Street.
- Después de 4.1 millas, gira a la derecha en Hwy 67.
- Después de solo 0.8 millas, gira a la derecha en FM 205 N.
- Avanza 2.9 millas y luego toma el Park Road 59 a tu derecha (verás Dinosaur World al otro lado de la calle).
- Sigue en el Park Road 59 0.7 millas hasta la entrada del parque.

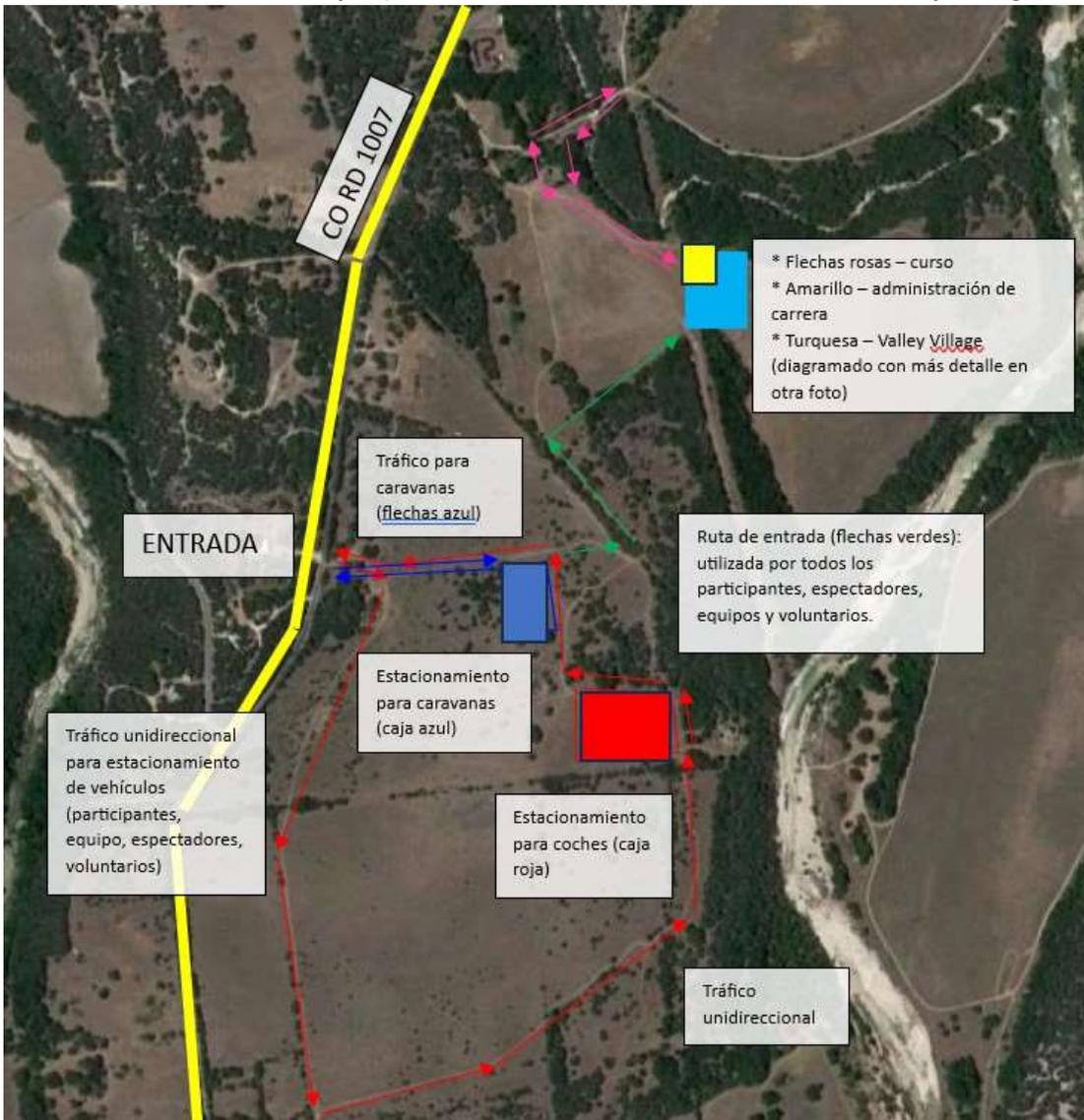


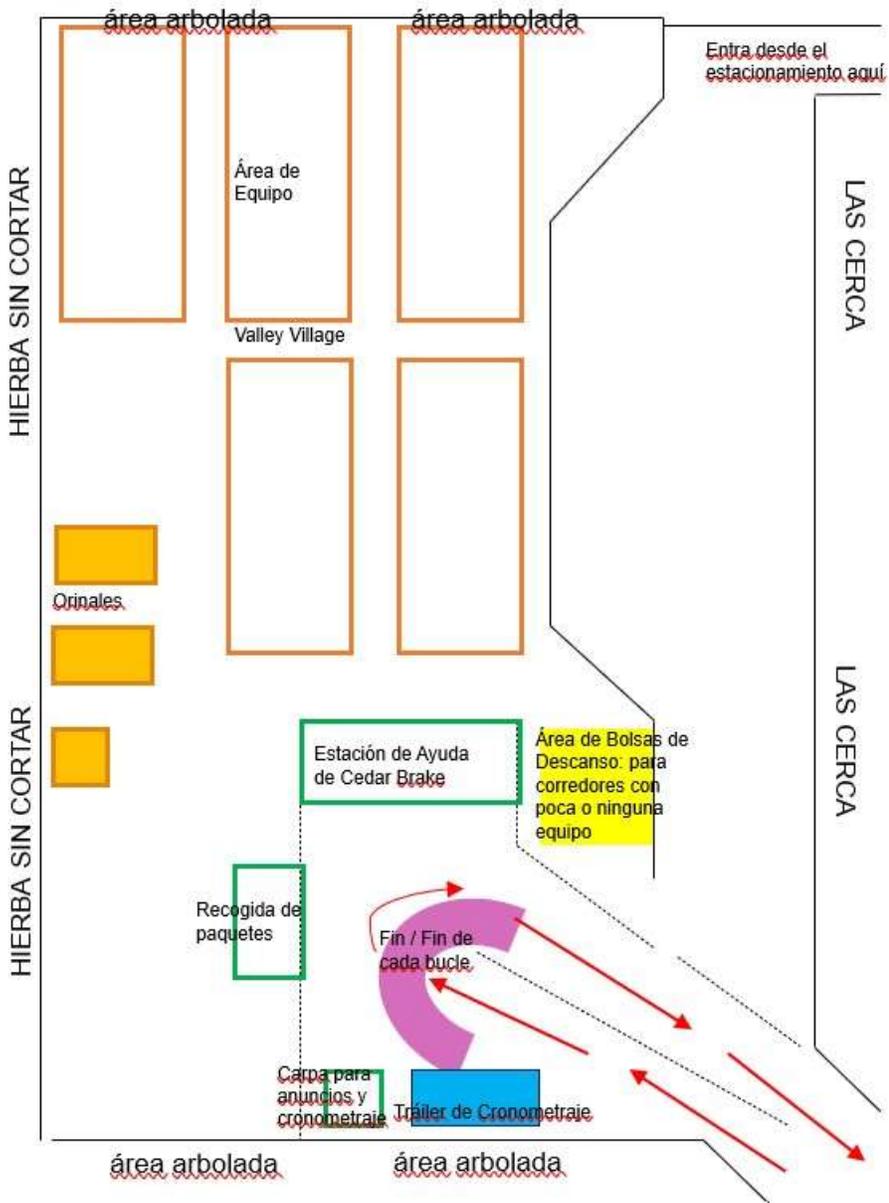
# Diseño del Área de Inicio/Fin

Como recordatorio, no se puede acceder a las áreas públicas y sitios de campamento dentro del Parque Estatal desde aquí. Se tarda 10 minutos en coche hasta la entrada principal del parque.

El Campo de Estacionamiento se puede acceder a partir del viernes 18 de noviembre a las 12 pm. Deja tus cosas bajo tu propia responsabilidad, no hay supervisión nocturna.

Este año, estacionarás en un campo y luego caminarás 0.3 millas a lo largo de un viejo camino de tierra hasta la zona de administración y tripulación de la carrera conocida como Valley Village





# CURSO

## Descripción del Curso

Esta carrera se lleva a cabo en el hermoso Parque Estatal Dinosaur Valley en Glen Rose, Texas. Este curso tiene ascensos y descensos suaves y sostenidos, aunque ninguno es demasiado empinado. Los circuitos te llevan a través de terrenos variados, desde senderos de doble pista en campos hasta senderos individuales en áreas arboladas. Hay una mezcla de tierra compacta, rocas más pequeñas, rocas más grandes, roca resbaladiza y algunas raíces. Este curso realmente tiene un poco de todo, incluidas sus vistas. Hay miradores increíbles en este curso donde se puede ver a lo lejos.

El curso de 2023 utiliza el Curso Alternativo B acortado, creado por primera vez y utilizado en 2018 después de inundaciones en la zona. No hay cruces de ríos en este curso (en caso de que hayas visto imágenes o videos antiguos donde los había).

Longitud del Circuito: aproximadamente 10.5 millas que se corren repetidamente.

5 Millas – versión acortada del curso

25K – curso de 5 millas para tu primera vuelta, LUEGO 1 vuelta del circuito de 10.5 millas.

50K – 3 vueltas del circuito de 10.5 millas.

100K – 6 vueltas del circuito de 10.5 millas.

100 Millas – 9 vueltas del circuito de 10.5 millas LUEGO un curso de 5 millas para tu última vuelta **[ESTO ES UN CAMBIO PARA 2023. Permite que todos los corredores de 100 millas tengan una finalización registrada de 100K en su punto de 100K.]**

**Hay un letrero que indica [5 Millas DERECHA, Vuelta Larga IZQUIERDA]. Este letrero está en una intersección donde aquellos que necesitan un circuito de 5 millas girarán a la derecha y correrán aproximadamente media milla hasta la meta.**

**Los participantes de 5 Millas deben tomar este giro a la derecha.**

**Los de 25K deben girar a la derecha en la primera vuelta y luego hacer el circuito más largo en la siguiente vuelta.**

**Los corredores de 100 millas tomarán el giro a la derecha para el circuito de 5 millas al FINAL de su carrera.**

# Mapa del Curso

## Dinosaur Valley Endurance Run - COURSE MAP

1629 Park Road 59  
Glen Rose TX 76043

### LEGEND

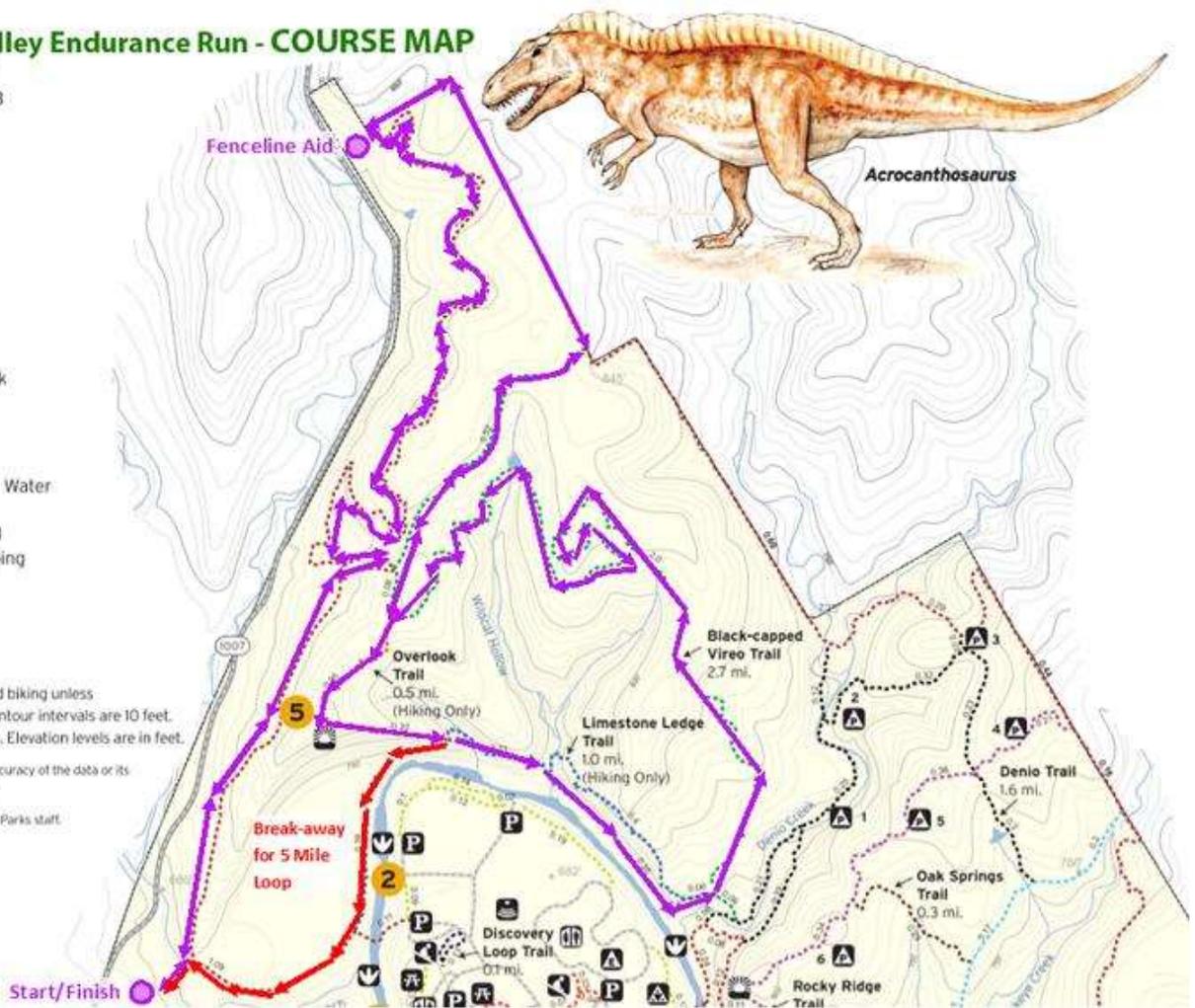
- Headquarters
- Restrooms
- Parking
- Park Store
- Track Site
- Scenic Overlook
- Playground
- Amphitheater
- Picnic Area
- Campsites with Water & Electricity
- Group Camping
- Primitive Camping
- Trailhead

### NOTES:

All trails allow hiking and biking unless otherwise indicated. Contour intervals are 10 feet. Trail lengths are in miles. Elevation levels are in feet.

No claims are made to the accuracy of the data or its suitability to a particular use.

Map compiled by Texas State Parks staff.



La distancia recorrida no es objeto de disputa. Recorrerás al menos la distancia por la que te inscribiste. Las distancias de senderos rara vez son exactas y a veces son varias millas más largas de lo que implica la distancia por la que te inscribiste.

## Perfil de Elevación

El curso de la carrera es principalmente de colinas ondulantes. Se estima que la carrera de 100 millas tiene aproximadamente 9000 pies de ganancia/pérdida total. Se estima que la carrera de 100K tiene aproximadamente 5700 pies de ganancia/pérdida total. Se estima que la carrera de 50K tiene aproximadamente 2900 pies de ganancia/pérdida total. La carrera de 25K tiene aproximadamente 1400 pies de ganancia/pérdida total. La carrera de 5 Millas tiene aproximadamente 400 pies de ganancia/pérdida total.

## Clima

Para noviembre, la temperatura promedio mínima es de 53 y la temperatura promedio máxima es de 74.

**Amanecer: 7:04 am. Atardecer: 5:22 pm.**

El clima puede ser impredecible, ¡pero hey, así es Texas!

En caso de clima extremo... Hay límites en lo que puede soportar un sendero. Debido a que este es un Parque Estatal, el personal del parque tiene derecho a cancelar la carrera antes o durante el evento si creen que la seguridad de todos estará en peligro. Apreciamos que estén pendientes de nosotros, entendemos la difícil decisión y esperamos que el clima no sea extremo para que no tengan que tomar esa difícil decisión.

## Peligros en el Sendero

Esta no es una lista exhaustiva, pero algunos peligros a tener en cuenta en el sendero son:

- Serpientes: se han avistado cobras en primavera, verano y otoño.
- Linces y coyotes: no esperamos que causen problemas a nadie, pero viven en estos bosques.
- Cactus: Ten cuidado al salir del sendero para usar el baño.
- Roca resbaladiza: está bien a menos que llueva y luego cumple su nombre. Vigila tu paso.
- Terreno rocoso suelto

Eres responsable de ti mismo. ¡Toma buenas decisiones!

## Marcas del Recorrido

Como parque estatal, han establecido una red de senderos a través de sus terrenos. Es responsabilidad de cada participante prestar atención a las marcas del recorrido. Utilizaremos una combinación de:

- cintas de señalización de contratistas de color rosa brillante, con cinta reflectante en los extremos para capturar la luz de tu linterna en la oscuridad, que se sujetarán con pinzas a ramas de árboles y arbustos.
- banderas de estaca de color rosa brillante para secciones importantes en campo abierto que no tienen arbustos para sujetar cintas. Las banderas en el suelo no tendrán reflectores (a diferencia de los de la imagen).
- señales de flecha (izquierda, derecha, recto). **Además, una señal que indicará [5 Millas DERECHA, Vuelta Larga IZQUIERDA]. Consulta más detalles sobre esta a continuación.\***



Para banderas y cintas de señalización, SOLAMENTE estamos utilizando el color ROSA. No se debe seguir ningún otro color.

Es posible que veas cinta de PRECAUCIÓN acordonando un lugar al que NO debes ir. No pases POR ENCIMA de la cinta de precaución que cruza el suelo. La colocamos a nivel del suelo para que nuestro equipo y el personal del parque estatal puedan pasar por encima.

Y en otros lugares donde hay una intersección, simplemente sigue la señalización que muestra la ruta correcta a tomar.

La señalización será visible desde donde te encuentres parado en la intersección. Dado que hay tráfico en ambos sentidos en algunas partes del recorrido, no seguimos una regla de "mantener la señalización en" un lado de tu cuerpo u otro.

**Señalización de confianza:** Para secciones de senderos donde no hay ninguna desviación lógica posible que puedas tomar que no sea la que estás tomando, puedes avanzar hasta un cuarto de milla sin señalización.

Si alguna vez llegas a un punto donde no estás seguro de dónde estás, retrocede por el camino que tomaste hasta que llegues a los marcadores del recorrido. **REPITE: Si avanzas más de ¼ de milla sin un marcador, debes retroceder hasta encontrar dónde te desviaste.**

Si te pierdes por completo, nunca salgas del sendero. Siéntate donde estás y espera hasta que alguien llegue a ti.

**\* Hay una señal que indica [5 Millas DERECHA, Vuelta Larga IZQUIERDA]. Esta señal está en una intersección donde aquellos que necesitan un recorrido de 5 millas girarán a la derecha y correrán aproximadamente media milla hasta la meta.**

**Los participantes de 5 Millas deben hacer este giro a la derecha.**

**Los participantes de 25K deben girar a la derecha en la primera vuelta y luego hacer la vuelta más larga en la siguiente vuelta.**

**Los corredores de 100 millas harán el giro a la derecha para el recorrido de 5 millas al FINAL de su carrera.**

# ESTACIONES DE AYUDA

Para cada vuelta de 10.5 millas del recorrido, a continuación se detallan los detalles de las estaciones de ayuda. Consulta la sección de Cortes para conocer los detalles de los límites de tiempo en las estaciones de ayuda.

FENCE LINE es una estación de ayuda que encuentras de ida y vuelta en el circuito más largo, así que asegúrate de saber hacia dónde te diriges o pregunta a los voluntarios si no lo sabes. Los corredores de 5 millas solo pasan por Fence Line una vez de ida.

CEDAR BRAKE se accede en la salida/meta de cada vuelta. Puedes acceder a tu bolsa de caída aquí. Aquí está todo en un cuadro:

Vueltas del circuito de 10.5 millas:						
Estación de Ayuda	División de estación de ayuda	Millas acumuladas por vuelta del circuito	Bolsas de Descanso?	Cambios de Guías de Carrera? (después 52 millas)	Acceso de Equipo?	Acceso de Orinales?
Fence Line	2.5	2.5	Sí	NO	NO	Sí
Fence Line	5.5	7	Sí	NO	NO	Sí
Cedar Brake	2.5	10.5	Sí	Sí	Sí	Sí

Vueltas del circuito de 5 millas:						
Estación de Ayuda	División de estación de ayuda	Millas acumuladas por vuelta del circuito	Bolsas de Descanso?	Cambios de Guías de Carrera? (después 50 millas)	Acceso de Equipo?	Acceso de Orinales?
Fence Line	2.5	2.5	NO	NO	NO	Sí
Finish	2.5	5	Sí	NO	Sí	Sí

Para corredores de 5 Millas (o el primer circuito reducido para 25K o 100 millas), llegarás a Fence Line en la milla 2.5 y luego a la Línea de Meta (Cedar Brake) en la milla 5.

Detalles de las estaciones de ayuda sujetos a cambios.

## Lo que Tendremos en las Estaciones de Ayuda

**NO HABRÁ VASOS:** Creemos firmemente en los principios de no dejar rastro de la etiqueta de senderos, por lo que este será un Evento sin Vasos para eliminar la posibilidad de basura. No habrá vasos para bebidas frías en este evento. Todos deben llevar algún tipo de sistema de hidratación consigo, ya sea una botella de agua de mano, un cinturón de combustible para la cintura o una mochila de hidratación.

Si necesitas un vaso, puedes [pedir una de nuestras tazas plegables con nuestro logotipo en línea](#) por solo \$5, y la incluiremos en tu paquete de carrera. Las compras de vasos deben realizarse antes del 15 de noviembre.



**AGUA:** Nuestra agua ha sido generosamente proporcionada por [Crazy Water](#). Ellos crean varios niveles de agua mineral completamente natural.

# CRAZY™ WATER

Nuestra carrera usará "Crazy Water # 2", que sabe mucho a agua del grifo o embotellada, pero aún tiene un bajo nivel de contenido mineral infundido.



No. 2 is light and crisp. Sip it throughout the day.

Mineral Type (mg/l)

Calcium	5
Magnesium	2
Potassium	3
Bicarbonate (HCO <sub>3</sub> )	288
T. Alkalinity (CaCO <sub>3</sub> )	371
Sulfate	170
Zinc	.06
Silica	4
Lithium	.05
pH	8.9
Dissolved Solids	685

[Visita su sitio web](#) para ordenar sus productos de agua para entrega o para utilizar su localizador de productos y encontrar una tienda cerca de usted.

**BEBIDA ELECTROLÍTICA:** La bebida electrolítica en el recorrido será Tailwind Nutrition (Mandarina).



**COMIDAS FRÍAS:** La mayoría de los platos habituales como mínimo: galletas, caramelos, sándwiches de mantequilla de maní y mermelada, papas fritas, pretzels y más. Normalmente consideramos que los geles energéticos son un artículo tan individual que no proporcionamos ninguno, pero tendremos geles y gomitas de energía Gu en las estaciones de ayuda gracias a su generosa donación y apoyo para promover en sus redes sociales los esfuerzos inclusivos que hacemos con esta carrera. Si necesita otra marca, por favor traiga su propio producto favorito como combustible.

**COMIDAS CALIENTES:** A partir de las 5 pm del sábado hasta las 3 pm del domingo, tendremos opciones de comida y bebida caliente que rotarán y variarán y podrían incluir sándwiches de queso a la parrilla, quesadillas, tocino, sopa de verduras, ramen de carne, papas instantáneas, café, tacos de desayuno y más. ***Pedimos que los participantes de 25K y 5 millas que corren el domingo no consuman la comida caliente para asegurarnos de que tengamos suficiente para los corredores de 100 millas y 100K que están en una etapa avanzada de su carrera. Los corredores de 50K también pueden comer la comida caliente el domingo.***

Ambas de nuestras estaciones de ayuda son dirigidas por personas AMIGABLES CON LOS VEGANOS. Es probable que tengan algunas opciones de comida caliente vegana durante todo el evento. ¡Si algo no está etiquetado, no dudes en preguntar, podría ser vegano!

Ninguno de estos alimentos o bebidas está garantizado en todo momento. Nos mantendremos lo mejor posible con el stock. Elegir las cantidades para abastecer una estación de ayuda es una especie de juego de adivinanzas. Si quieres algo específico, asegúrate de empacarlo en tu bolsa de descanso o llévalo contigo en tu mochila de hidratación.

**Nota:** No todos los alimentos serán aptos para vegetarianos, y aquellos con necesidades especiales (como sin gluten o veganos, por ejemplo) y aquellos que son muy exigentes deben planificar llevar su propia nutrición, por si acaso. Aquellos con alergias alimentarias graves (como una alergia a los frutos secos) o enfermedad celíaca deben tener en cuenta que no podemos garantizar la ausencia de contaminación cruzada.

## OTROS SUMINISTROS:

- Tendremos curitas para cortes menores.
- Kits menstruales "llévalo y tráelo": La menstruación es una variable complicada adicional para algunos de nuestros participantes. Queremos asegurarnos de que se atienda a nuestros participantes al mismo tiempo que se mantiene la protección de los principios ambientales de "no dejar rastro" que consideramos importantes en el trail running. Por lo tanto, todas las estaciones de ayuda en esta carrera y en todas las carreras de trail de The Active Joe tendrán varios kits menstruales que contienen un par de toallitas húmedas, una toalla menstrual ultra delgada y un tampón en una bolsa Ziploc. Como los tampones no se degradan bien en el medio ambiente, este kit ayuda a nuestros participantes a recordar "llévalo y tráelo" desechando los tampones usados con la toallita húmeda en la bolsa Ziploc y guardándola en su persona o en su mochila hasta que puedan tirarla a la basura en la próxima estación de ayuda. **Somos un evento aprobado por Trail Sisters, lo que significa que estamos ayudando a promover el deporte en el trail running al proporcionar características inclusivas y equitativas que promueven la participación de las mujeres.**



- Las estaciones de ayuda no proporcionarán Advil, Aspirina, Motrin ni otros analgésicos.
- Las estaciones de ayuda no tendrán kits para ampollas. Si te preocupa la formación de ampollas, lleva lo que necesites en tu mochila o asegúrate de que esté en la bolsa de descanso en cada lugar donde puedas necesitarlo.

## Registro de llegada y salida de la estación de ayuda, y retirada de la carrera

En la estación de ayuda de CEDAR BRAKE, si vas al área de asistencia, Valley Village, simplemente puedes salir al recorrido y no tienes que registrar tu salida en la estación de ayuda, volver a cruzar las alfombras o registrarte verbalmente gritando tu número.

En la estación de ayuda FENCELINE, se espera que los participantes se registren al SALIR de la estación de ayuda. Si tienes el número 482, cuando llegues, grita "482 EN". Cuando te vayas, tú o tu acompañante (para los de 100 millas) deben gritar "482 FUERA". Tenemos alfombras de división, pero si algo sale mal, los voluntarios necesitan esto para poder registrarte manualmente.

**Si decides retirarte de la carrera, por favor avísale al capitán de la estación de ayuda y asegúrate de que lo anoten en su registro.** No queremos que te vayas con tu equipo y luego te estemos llamando a ti o a tu contacto de emergencia un par de horas después buscándote, o buscando en la extensión del sistema de senderos.

Los voluntarios se encargarán de supervisar el ingreso y la salida de todos los participantes de las estaciones de ayuda. Nos reservamos el derecho de descalificar a cualquier persona cuyos tiempos entre cualquier registro de entrada o salida no se alineen de manera grosera con los ritmos esperados basados en sus tiempos de movimiento en el resto de la carrera y su historial de competiciones.

SOLO los participantes de 100 millas pueden reducir su carrera a mitad de recorrido a 100K y tomar esa finalización y no tener un DNF de 100 millas, pero deben registrarse en la Sede en la línea de meta para que se registre correctamente y reciban sus artículos de finalización.

## Bolsas de Descanso

**En la Estación de Ayuda de Inicio/Fin/Cedar Brake:** Tendremos una lona apartada para aquellos que no tengan más que una bolsa de descanso (no para aquellos con sillas de campamento o instalaciones de tiendas de toldos que deben encontrar un lugar en Valley Village. Estará descubierta y expuesta a los elementos, así que planifica en consecuencia.

**Para la Estación de Ayuda de Fence Line:** los participantes de 100K y 100 millas pueden dejar una bolsa de descanso en la estación de ayuda de Fence Line dejándola en el área designada en la línea de inicio el sábado por la mañana. Las bolsas deben estar etiquetadas con tu nombre y número de dorsal.

Las bolsas de descanso se recogerán y transportarán después del inicio de la carrera, así que no anticipes recibir tu bolsa la primera vez que llegues a la estación de ayuda, ¡solo a 2.5 millas de distancia! Una vez que estén en Fence Line, se extenderán sobre lonas y se ordenarán por número de dorsal si los voluntarios tienen tiempo.

Por favor, actúa con prudencia en cuanto al tamaño de tu bolsa de descanso. No debe ser más grande que 2 pies por 2 pies por 1 pie. Asegura cualquier líquido o artículo frágil para el transporte. Supón que estará expuesta a los elementos y descubierta, y planifica en consecuencia.

### **Recoge tu Bolsa de Descanso Después de la Carrera**

Cuando tu día de carrera haya terminado, puedes ir a la Estación de Ayuda de Fence Line para recoger tu bolsa de descanso. Al salir del inicio/fin, en la carretera, gira a la DERECHA y verás un letrero de Fence Line aproximadamente un kilómetro más adelante, a tu derecha. No te demores aquí, recoge tu bolsa y vete ya que hay muy poco estacionamiento.

Aquí están las coordenadas GPS del lugar: 32.270095, -97.819675

Aquí tienes un enlace a Google Maps para ese lugar: <https://goo.gl/maps/QUABt4ZqyQv>

**Consejos para Empacar tu Bolsa de Descanso:** Empaca luces, pilas de repuesto y cambios de zapatos o calcetines según sea necesario. Las bolsas no estarán cubiertas y estarán expuestas a los elementos, así que planifica en consecuencia. Recuerda que nuestras estaciones de ayuda no tienen kits para ampollas, así que empaca uno si lo necesitarás. Revisa las listas de comida y bebida de las estaciones de ayuda y empaca todo lo que necesites para alimentar tu cuerpo durante el evento.

# Valley Village (INFORMACIÓN IMPORTANTE para Espectadores, Equipos y Guías de Carrera)

## Valley Village (Configuración de Equipos en la Estación de Ayuda de Inicio/Fin/Cedar Brake)

Habrà un àrea delimitada para que los corredores coloquen sus suministros. Pueden espaciarse en esta gran àrea y tener una silla de campamento, una tienda de toldo de 10x10 (especialmente ùtil si llueve) y todos sus suministros de comida y bebida. Tambièn es un lugar donde tu equipo puede pasar el rato.

Los participantes tambièn pueden visitar su auto, pero es una caminata de 1/3 de milla de ida y vuelta al campo de estacionamiento, así que no se recomienda.

Por su seguridad, los niños menores de 10 años deben ser supervisados (a no más de 30 pies de distancia de su guardián y permaneciendo visibles para el guardián en todo momento). Se darà como máximo una advertencia sobre cualquier niño sin supervisión antes de pedirles a los niños y a su guardián que abandonen el sitio.

Por favor, recuerda seguir los principios de "Leave No Trace" (No Dejar Rastro). Deja el àrea tal como la encontraste. Esto incluye no cavar agujeros para crear una fogata. Ademàs, no se permiten fogatas con leña.

## Actividades para el Equipo

Cada año, durante la tarde del sàbado, organizamos karaoke en la Estaciòn de Ayuda de Cedar Brake y animamos a los equipos, voluntarios e incluso corredores a participar. Sí, incluso los corredores han tomado un descanso entre vueltas para cantar su canciòn favorita. ¡Esto es muy divertido, y esperamos que todos empiecen a pensar en una canciòn que quieran cantar, o que involucren a todo su equipo en una presentaciòn!

Puede que haya una o dos actividades más. ¡Sigue el evento en Facebook para obtener actualizaciones, o escucha al anunciador en el micrófono en el evento para que te cuente más sobre esto!

## Espectadores

Se permite la presencia de espectadores en el àrea de equipos en la Estaciòn de Ayuda de Inicio/Fin/Cedar Brake.

## Equipos

El equipo puede ayudar a su participante en el àrea de equipos en la Estaciòn de Ayuda de Cedar Brake (consulta mi comentario en el próximo párrafo sobre cómo ayudar desde tu auto como alternativa). Solo un miembro del equipo puede acercarse a la carpa de comida para obtener comida caliente y bebida para su participante, para evitar congestiòn en esa àrea.

Los equipos solo pueden acceder a sus corredores dentro de 200 yardas de la estaciòn de ayuda o en su auto. El apoyo a un participante fuera de esa àrea puede resultar en descalificaciòn. PUEDES visitar tu auto en el campo de estacionamiento, que està a 1/3 de milla de la Estaciòn de Ayuda de Cedar Brake, pero esa larga caminata se sumará en

cada vuelta, y debes asegurarte de reiniciar cada vuelta en el área de equipos y no regresar al curso de ninguna otra manera.

No hay espacio de estacionamiento para equipos en la estación de Fence Line. Si vas a la estación de Fence Line para apoyar a tu corredor, tu corredor será descalificado.

Los equipos no pueden comer ni beber de las estaciones de ayuda (esto no se aplica a los guías de carrera).

El incumplimiento por parte de cualquier miembro del equipo de seguir las reglas establecidas aquí puede resultar en la descalificación de su corredor.

## Guías de Carrera

- Todos los guías de carrera deben registrarse en la sede junto a la línea de meta antes de guiar para obtener un número de guía de carrera. [Deben ir en línea AQUÍ y firmar la exención del evento.](#)
- Los participantes pueden tener un guía de carrera a partir de la milla 52.5 (después de 5 vueltas) para 100K y 100 millas.
- Los participantes de 60 años o más en el recorrido de 100K o 100 millas pueden tener un guía de carrera desde el inicio de la carrera hasta la meta con permiso previo del Director de la Carrera. Envíanos un correo electrónico para obtener la aprobación.
- Los participantes solo pueden recoger o cambiar guías de carrera en la estación de ayuda de Cedar Brake.
- Los participantes solo pueden ser guiados por una persona a la vez.
- No se permiten guías de carrera en las carreras de 50K, 25K o 5 millas.
- No se permite el acarreo. Esto significa que un guía de carrera no puede llevar ni entregar nada a su corredor a menos de 100 yardas de una estación de ayuda. Esto incluye comida y agua. El acarreo puede conducir a la descalificación.
- Los guías de carrera pueden comer y beber en cada estación de ayuda como los participantes, pero no hasta poco antes de comenzar a guiar. No puedes picotear todo el sábado si no comenzarás a guiar hasta el domingo a las 2 am, por ejemplo.
- El incumplimiento por parte de cualquier guía de carrera de seguir las reglas establecidas aquí puede resultar en la descalificación de su corredor.

# CORTES Y ASISTENCIA MÉDICA

## Cortes

No habrá un tiempo de corte FINAL (dentro de límites razonables, sigue leyendo). Solo hay cortes incrementales. Debes cumplir con cada uno de estos cortes para continuar en la carrera.

50K, 25K y 5 millas que comienzan el sábado significa que tienes TODO EL DÍA, así que disfruta tu tiempo allí afuera sin preocupaciones por los cortes.

50K que comienza el domingo debe seguir los cortes a continuación. Los participantes de 5 millas y 25K el domingo no deberían tener problemas para cumplir con estos cortes.

Aquí están los cortes para todas las distancias.

Estación de Ayuda [ LA ÚLTIMA VUELTA DEL CIRCUITO es Circuito de 10,5 millas para 100K y circuito de 5 millas para las 100 Miler]	División de estación de ayuda	Millas acumuladas por vuelta del circuito	Última hora a través del avituallamiento como hora del día el DOMINGO para todas las distancias	Acceso de Orinales?
<b>100K y 50K de Domingo ( última vuelta del circuito de 10.5 millas )</b>				
Cedar Brake (Inicio / Fin por cada vuelta del circuito)			2:00 PM	Sí
Fence Line (saliente)	2.5	2.5	3:00 PM	Sí
Fence Line (entrante)	5.5	8	5:00 PM	Sí
Cedar Brake	2.5	10.5	No habrá un tiempo de corte FINAL	Sí
<b>100 Mile ( última vuelta del circuito de 5 millas )</b>				
Cedar Brake (Inicio / Fin por cada vuelta del circuito)			4:00 PM	Sí
Fence Line (una visita)	2.5	2.5	5:00 PM	Sí
Cedar Brake	2.5	5.0	No habrá un tiempo de corte FINAL	Sí

Estos cortes representan la hora en la que debes SALIR de la estación de ayuda. Si un participante elige salir de una estación de ayuda y regresar al recorrido de la carrera después de la hora de corte o después de que los voluntarios de la estación de ayuda les digan que están siendo retirados de la carrera, el participante queda instantáneamente descalificado y puede ser prohibido de participar en futuras carreras.

Si sales de una estación de ayuda antes del corte pero luego retrocedes y regresas a esa misma estación de ayuda después del corte, te retirarán de la carrera.

La línea de meta estará despojada hasta los huesos a las 2:00 pm, pero si puedes cumplir con el corte final, te esperaremos en la meta, sin importar cuánto tiempo te tome hacer el último recorrido de 2.5 millas, dentro de límites razonables (hasta 3 horas para ese último tramo).

## Asistencia Médica

Cada corredor es responsable de sus propias acciones. Debes estar preparado tanto física como mentalmente para todos

los diversos estreses de la carrera. Nuestra esperanza es no tener que llamar al 911 para ninguno de ustedes. Pero en caso de una emergencia médica, los gastos médicos incurridos son responsabilidad de los participantes que reciben atención médica. Algunas partes de este sendero son muy remotas para acceder por carretera, y puede pasar un tiempo considerable antes de que el personal médico pueda llegar para brindar ayuda.

Los corredores deben comprender todos los riesgos asociados con la realización de este evento. Estos estreses físicos y mentales incluyen, pero no se limitan a, deshidratación, hiponatremia, hipotermia, agotamiento por calor, insuficiencia renal, convulsiones, hipoglucemia, desorientación, caídas que resultan en lesiones físicas, agotamiento físico y mental completo, etc. Se espera que cada participante se monitoree continuamente con una comprensión de sus propias limitaciones personales. TÚ, el participante individual, eres absolutamente responsable de tu bienestar durante y después de la carrera.

## CRONOMETRAJE, ARTÍCULOS PARA FINALISTAS Y PREMIOS

### Cronometraje

**NUEVO PARA 2023:** ¡Incluso los corredores de 100 millas recibirán un final de 100K! Debido a que hemos trasladado el último recorrido de 5 millas de los 100 millas al final de la carrera, tanto los corredores de 100K como los de 100 millas pasarán por el área de la línea de meta en la marca de 100K. Hemos tomado la decisión de registrar la marca de 100K de todos, independientemente de la distancia registrada, como un final de 100K real. Los corredores de 100 millas que abandonen la carrera antes de los 100K aparecerán como DNF. Los corredores de 100 millas que abandonen la carrera antes de su final de 100 millas pero después de los 100K no mostrarán un DNF debido al final de 100K registrado, y recibirán una hebilla de 100K. Todos los corredores de 100 millas que completen la distancia completa de 100 millas recibirán una hebilla de 100 millas en lugar de una hebilla de 100K, ¡pero también tendrán un final de 100K registrado! ¡Esto será de gran ayuda para nuestro cronometrador con esta configuración!

Tu chip está adherido en la parte posterior de tu dorsal y cubierto con una pieza de espuma. No retires la espuma ni el chip. No dobles el chip. Eres libre de doblar tu dorsal como quieras siempre que el chip no se doble y siempre que podamos leer el número.

No registrarse en varias alfombras de cronometraje o tener divisiones de tiempo increíblemente inconsistentes entre las alfombras de cronometraje puede dar lugar a una investigación y una posible descalificación.

Si te das cuenta de que te desvías del curso o tomas un camino equivocado involuntariamente, debes regresar al punto en el que abandonaste el curso antes de continuar. Si acortas un circuito y te das cuenta, notifica inmediatamente a los voluntarios para que encuentren a los funcionarios de la carrera y se determine cómo ayudarte a completar la distancia completa. Te ayudaremos a encontrar la distancia correcta para terminar el evento, pero esto te excluirá de la consideración para los premios ya que no completaste el curso en el orden especificado.

Aquellos que no sigan el recorrido corren el riesgo de ser descalificados.

### Medallas y Hebillas

Todas las medallas serán iguales en todas las distancias para que no haya confusión al recoger una incorrecta. Los corredores de 100K y 100 millas NO recibirán una medalla de finalista ya que recibirán una hebilla.

Las hebillas están garantizadas el día de la carrera para todos los participantes de 100K o 100 millas inscritos antes del 1 de septiembre de 2022 que completen su carrera.

Para los inscritos más tarde en el 100K o 100M: Debido a que las hebillas se ordenan meses antes, existe la posibilidad de que, con una alta tasa de finalización, no puedas llevar a casa una hebilla EL DÍA DE LA CARRERA. Una estará disponible para fotos y luego se enviará una hebilla a mi casa aproximadamente un mes después de la carrera si esto ocurre (una vez que se produzcan más hebillas). La carrera asumirá el costo de enviarte tu hebilla en este caso. Sin importar qué, ya sea el día de la carrera o después, recibirás una hebilla por terminar el 100K o las 100 millas.

## Premios

Todas las clasificaciones de resultados en el sitio web y los premios se basarán en el tiempo del chip, no en el tiempo de inicio de la carrera.

Los corredores de 100 millas recibirán un final de 100K por su división en la marca de 100K, y con un tiempo registrado, también son elegibles para los premios de 100K.

***100 Millas y 100K: Debes preguntar sobre tu posición después de la carrera, o consultar el sitio web de la carrera para ver cómo te fue y recoger tu premio mientras estás allí. No hay una ceremonia formal de premiación porque las finalizaciones están tan dispersas.***

Los premios en el 100K y las 100 millas solo se enviarán por correo después del día de la carrera a expensas del participante.

Para las distancias de carrera celebradas ambos días (50K, 25K y 5 millas), los premios y la clasificación se determinarán después de consolidar todos los resultados de la carrera. Por lo tanto, no se entregarán premios en la carrera para esas distancias. Me esforzaré por enviar todos los premios dentro de los 15 días posteriores a la finalización de la carrera.

Hay los siguientes premios en cada distancia:

- Los 3 primeros lugares en general Masculino, Femenino y No binario\*
- Grupos de edad de 100 Millas: 1er y 2º lugar masculino y femenino en los siguientes grupos de edad: 00-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-99.
- Grupos de edad para todas las demás distancias: Primer lugar masculino y femenino en los siguientes grupos de edad: 00-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-99.

\*Consulte la Política de Participantes Atletas No Binarios para obtener más información.

No hay dinero en efectivo como premio. Los premios de las carreras de The Active Joe son pequeños y se transportarán bien en equipaje facturado o de mano.

# Políticas administrativas

## Cambios de distancia previamente

Si deseas cambiar de distancia antes de que comience tu carrera, envíanos un correo electrónico antes del miércoles 15 de noviembre para hacerlo oficial en la mañana de la carrera y tener un dorsal que coincida con tu nueva distancia. ¡POR FAVOR NO ESPERES HASTA LA MAÑANA DE LA CARRERA!

Si actualizas las distancias, solo tendrás que pagar la diferencia entre el precio que pagaste por tu distancia original y el precio actual en el momento de la solicitud para tu nueva distancia. La única excepción es que solo pagarás el 80% de la diferencia de la tarifa de inscripción si te actualizas al 100K o 100 millas.

Si reduces las distancias y la distancia más baja cuesta menos de lo que pagaste, no recibirás un reembolso.

## Arrojar basura

No, simplemente no lo hagas. Si te descubrimos arrojando basura, estás descalificado. Estamos aquí con el permiso del Parque Estatal y queremos que nos inviten a regresar. No pongas eso en peligro para todos. Si te sales de la estación de ayuda con un envoltorio de gel, un vaso de papel o cualquier otra cosa, llévalo contigo hasta la próxima estación de ayuda.

## Reglas generales para todos los eventos de The Active Joe

- No se permiten perros ni cochecitos en el recorrido de la carrera por la seguridad de todos, a menos que se otorgue una excepción especial.
- Tanto corredores como caminantes son bienvenidos, siempre y cuando puedan terminar dentro del límite de tiempo.
- Las tarifas de inscripción no son reembolsables si el evento se cancela, incluso en caso de mal tiempo.
- Este es un evento privado, por lo que no se permite la participación de participantes no registrados. La "invasión" (como se conoce esta acción) no es bien vista en la comunidad de corredores y es injusta para los corredores que pagaron por la oportunidad de participar. Las tarifas de inscripción en la carrera cubren mucho más que agua en el recorrido, medallas en la línea de meta y una camiseta en tu paquete de carrera. También expone al evento a un riesgo grave de responsabilidad. Estresa los recursos de la carrera que se calibraron para el número de participantes agotado y, por lo tanto, puede poner en riesgo la salud o la seguridad de otros participantes, los participantes pagados. Aquellos que invadan cualquier parte de la carrera pueden ser prohibidos en futuros eventos por The Active Joe.
- Ten en cuenta que nunca está bien permitir que otra persona use tu dorsal sin una transferencia de dorsal adecuada arreglada con el Director de la Carrera. Esto puede conllevar serios riesgos de responsabilidad y médicos en caso de emergencia y poner en peligro el futuro del evento para todos.
- Nuestro objetivo principal es proporcionar un evento seguro para los participantes, voluntarios y la comunidad por igual. Si surge algo que amenaza esa seguridad, entonces a) el evento se modificará en la medida de lo razonable sin estresar otros recursos, b) los eventos pueden retrasarse durante la mañana, o c) el evento puede cancelarse. El evento no puede reprogramarse para otra fecha debido a la disponibilidad de recursos en caso de cancelación.
- Las camisetas del evento que no se recojan en la recogida de paquetes o el día de la carrera no se enviarán por correo. Los participantes pierden sus paquetes si no los recogen antes del inicio de su carrera.

# Política de Participación de Atletas No Binarios de *The Active Joe*

Aquí en The Active Joe, es importante para mí crear un entorno inclusivo y acogedor para todos los atletas, libre de discriminación injusta y donde puedas sentir que eres celebrado por ser tú mismo. Esta política cubre 3 áreas: Inclusividad, Proceso de Inscripción y Proceso de Cronometraje, para atletas cuyo género no es masculino o femenino, incluyendo, entre otros, a aquellos que se identifican como género no conforme, agénero, y bigénero.

## Inclusividad y un Entorno Acogedor

Utilizaré los pronombres Ellos/Elles como opción predeterminada para los atletas registrados en la categoría de género No Binario. Si tus pronombres son diferentes, ¡por favor avísame, ya que siempre quiero esforzarme por usar los correctos!

En los últimos años, he abandonado el estándar de la industria que divide las camisetas de carrera en tallas "para hombres" y "para mujeres". Durante el proceso de inscripción, tendrás la opción de "Corte Relajado" y "Ajustado" en todos los casos en los que el fabricante esté creando prendas en tallas para hombres o mujeres. ¡Porque la ropa no tiene género!

No se tolerará ningún comentario o declaración, ya sea escrito o verbal, que margine o denigre a un atleta basándose en su raza, género, identidad de género o sexualidad y que ocurra en las páginas o grupos de Facebook moderados por The Active Joe o en los eventos de The Active Joe, y esto podría llevar a una prohibición de un año en cualquier evento de The Active Joe.

## Proceso de Inscripción

En los últimos años, ayudé a asesorar a Ultrasignup mientras navegaban sobre cómo mejorar su software de inscripción y resultados para agregar más inclusividad en lo que respecta a la identidad de género. ¡El sistema de Ultrasignup ahora te pide que elijas entre Masculino, Femenino y No Binario para el campo de género al configurar tu perfil! Para nuestras carreras de ruta, el sistema de Athlete360 también ofrecerá las mismas opciones para seleccionar tu género.

## Proceso de Cronometraje de la Carrera

Utilizaremos el campo de género proporcionado durante el proceso de inscripción. Los atletas en esta categoría serán incluidos en los resultados generales mostrando un género de No Binario y se mostrarán en una división "No Binario" separada en los resultados por divisiones. Ofreceremos premios de podio equivalentes a los ofrecidos en las divisiones Masculino y Femenino.

Si un atleta desea ser incluido en una división que es elegible para premios por grupos de edad, por favor avísame por correo electrónico, y las opciones son (y estas opciones son consistentes con nuestra Política de Participación de Atletas Transgénero):

- Un participante puede ser incluido en las divisiones de premios como una mujer, siempre y cuando al atleta se le haya asignado el género femenino al nacer y no haya comenzado ningún tratamiento hormonal que incluya testosterona u otra sustancia prohibida, o si al atleta se le asignó el género masculino al nacer pero ha estado bajo tratamiento hormonal continuo y supervisado médicamente durante al menos un año antes de la carrera. (Esto coincide con nuestra Política de Participación de Atletas Transgénero ya en vigor.)
- Un participante puede ser incluido en las divisiones de premios como un hombre sin restricciones.
- En estos casos, lamentablemente no se te mostrará como No Binario en los resultados generales, ya que el sistema de cronometraje requeriría que tu género se registre como la división de premios en la que estás participando para que los resultados se muestren.

# Política de Atletas Transgénero de *The Active Joe*

The Active Joe adoptó esta política el 1 de febrero de 2019 para aplicar a cualquier evento futuro producido por la empresa. La mayoría del texto proviene de la política emitida en la misma fecha por la Western States Endurance Run. Su política se encuentra aquí en su sitio web... The Active Joe ha sido patrocinador de WSER desde 2014 y se enorgullece de ver que realmente están a la vanguardia abordando estos problemas de frente de una manera que apoya a todos los atletas.

Estoy muy agradecido por el arduo trabajo que el Consejo de Administración de WSER, junto con miembros conocedores de la comunidad, realizó para investigar, acordar y luego redactar tan bien esta política para compartirla. Les agradezco su apoyo al reflejar sus esfuerzos para que los atletas transgénero se sientan incluidos y respaldados.

## Objetivo

Establecer reglas para fomentar y facilitar la participación de corredores transgénero en las carreras de The Active Joe con el objetivo de garantizar prácticas justas e inclusivas que respeten los derechos personales y la dignidad de los participantes transgénero, al tiempo que se preserva la integridad de la competencia por premios y récords basados en el sexo.

## Reglas Generales

Un participante transgénero de hombre a mujer puede inscribirse en la carrera como mujer siempre que el corredor haya estado sometido a un tratamiento hormonal continuo y supervisado médicamente para la transición de género durante al menos un año antes de la carrera.

Un participante transgénero de mujer a hombre puede inscribirse y competir como hombre sin restricciones. La única excepción es que los corredores transgénero de mujer a hombre ya no pueden registrarse para competir como mujer si han comenzado un tratamiento hormonal relacionado con su transición de género que incluye testosterona u otra sustancia prohibida.

## Cumplimiento de la Política

El género autodeclarado de un corredor en el registro se aceptará tal como se presente. La única razón de esta política es garantizar la equidad en cuanto a la competencia por premios y récords. Por lo tanto, no habrá base ni tolerancia para cualquier desafío al género autodeclarado de un corredor a menos que esté en juego lo siguiente: una posición entre los 3 primeros masculinos o femeninos, o una victoria en un grupo de edad.

El propietario de The Active Joe tendrá la única autoridad para revisar cualquier desafío con respecto al estado de género de un ganador entre los 3 primeros masculinos/femeninos o ganador del grupo de edad. Cualquier desafío de este tipo debe hacerse directamente en persona o por escrito al Director de Carrera con la máxima discreción y respeto a la privacidad de todas las partes involucradas. El propietario de The Active Joe tiene la discreción exclusiva para determinar si hay una base legítima para el desafío. No se revisarán desafíos que no busquen respetar la privacidad de las partes involucradas.

## Revisión del Estado de Género

En caso de un desafío, The Active Joe puede solicitar al corredor documentación de un médico o proveedor de atención médica u otro profesional calificado que certifique que el participante ha recibido un tratamiento hormonal continuo y supervisado médicamente para la transición de género durante al menos un año antes de la carrera. Los participantes transgénero, si lo desean, pueden proporcionar la documentación médica relacionada con su transición de género al Director de Carrera antes de la carrera. Toda la información sobre la identidad de género del corredor y la información médica, incluida cualquier información proporcionada de conformidad con esta política, se mantendrá estrictamente confidencial.

La decisión final con respecto al estado de género del participante estará a discreción exclusiva del propietario de The Active Joe. Si se determina que el corredor no cumple con estas reglas para los participantes transgénero, se le permitirá

conservar su medalla de finalista o hebilla, pero cualquier premio será devuelto a la carrera. The Active Joe intentará proteger al máximo los intereses de privacidad del corredor.

### **Política de Pruebas de Drogas**

Ninguna de las carreras de The Active Joe incluye actualmente pruebas de drogas. En caso de que eso cambie, esta sección se modificará con respecto a las sustancias prohibidas tomadas en relación con el tratamiento hormonal supervisado médicamente de la persona para la transición de género.

### **Discurso de Odio**

No se tolerará ningún comentario o declaración, ya sea escrito o verbal, que marginalice o denigre a un atleta basándose en su raza, género, identidad de género o sexualidad y que ocurra en las páginas o grupos de Facebook moderados por The Active Joe o en los eventos de The Active Joe, y esto podría llevar a una prohibición de un año en cualquier evento de The Active Joe.