



TRILOGÍA DE MONTAÑAS DE MONTERREY

Recomendaciones importantes

Generales:

La prioridad en todo momento es la Seguridad y Bienestar de todos los participantes. Competidores, Jueces y Voluntarios.

Los participantes deben de leer, entender y respetar el Reglamento del evento.

Si tuvieran algún percance o decidieran abandonar la prueba es muy importante reportarse con algún Juez o Punto de Control.

Las bases y cumbres son puntos de control obligatorio. Es responsabilidad del competidor el reportarse y asegurarse que los jueces de base y cumbre registren su paso y tiempo.

Punto 6 del Reglamento del evento: Impacto Ambiental

Es obligatorio que los participantes observen durante las rutas de montaña, el evitar acciones de Impacto Ambiental como: Tirar basura o cualquier tipo de material inorgánico u orgánico, salirse de las rutas establecidas, ocasionar daños a la flora o fauna, generar deslaves de tierra o rocas, hacer ruidos innecesarios o cualquier otro acto que afecte la seguridad, la ruta o a otros competidores. El participante que infrinja esta obligación será descalificado.

Este punto del reglamento también aplica en las rutas de ciudad.

El uso de equipos electrónicos de navegación u otro tipo está permitido, pero solo en modo silencioso.

Habrá servicio de guardarropa (objetos personales en bolsa cerrada e identificada) el sábado en la base del Cerro de La Silla y el domingo en la salida en la Macroplaza, con entrega al término de la prueba de cada día. Se ubicarán sanitarios en la base del Cerro de La Silla (calle Homero) y en base del Cerro de Las Mitras (calle Venecia)

Está permitido el solicitar y recibir apoyo de información o hidratación de otro participante. Es obligatorio el dar apoyo a cualquier participante que se encuentre en problemas o en caso de accidentes.

La ceremonia de premiación del sábado se efectuará en la entrada de Chipinque a las 6 de la tarde, para las categorías con transportación y el domingo en el Circulo Mercantil Mutualista de Monterrey a las 9 de la noche, para las categorías sin transportación. En estas ceremonias se hará la entrega de trofeos a los ganadores y la medalla conmemorativa a todos los competidores que terminen la prueba.

La Trilogía de Montañas de Monterrey es una competencia del tipo autosuficiencia. Sin embargo habrá algunos puntos de abastecimiento para apoyar al competidor con líquidos y granolas.

Es motivo de descalificación cualesquier falta de respeto o falta a la verdad o a la moral. Todos los participantes se comprometen a cumplir y vigilar el cumplimiento de La Ética del Montañista.

Modalidad con transportación (sábado):

- En esta modalidad los tiempos de salida de las bases están definidos. El competidor puede iniciar después de la salida pero su tiempo corre desde que se da la salida. La excepción es en Chipinque donde por reglamento del parque nadie deberá de iniciar ascenso después de las 14:00 horas.
- **Los horarios de salidas son:**
 - + La Silla, Pico Norte (calle Homero): Segunda fuerza 5:00 AM, Velocidad 6:00 AM
 - + Las Mitras, Puerto del aire: Segunda fuerza 9:45 AM, Velocidad 9:30 AM
 - + Chipinque, Las Antenas: Segunda fuerza 14:00 Hrs, Velocidad 13:45 AM
- **Los vehículos de transportación saldrán puntualmente en los siguientes horarios:**
 - + La Silla a Las Mitras: 9:00 AM
 - + Las Mitras a Chipinque: 13:00 Hrs
- Los competidores pueden usar su propio vehículo individual o compartido. El competidor que pierda la transportación del evento, deberá desplazarse por su propia cuenta.
- Los puntos de Control y abastecimiento el Sábado son: Base, y a los 600 mts. verticales del Pico Norte, base y el nacimiento del Cerro de Las Mitras, Entrada de Chipinque y División M/Ventana en Chipinque.
- Al ser una competencia de autosuficiencia es obligatorio que cada competidor lleve el equipo indispensable para realizar la prueba (calzado y ropa adecuados, protección solar, recipiente para líquidos, lámpara para el cerro de La Silla, silbato, botiquín, guanteletas, bag pack o cangurera) y la hidratación y los alimentos que requiera.

Modalidad sin transportación (domingo):

- **Es imprescindible el conocer y/o estudiar las rutas en los tramos de ciudad y de preferencia llevar copias de los mapas de cada tramo. Los tramos más críticos a estudiar son: De 16 de Septiembre hasta tomar 2 de Abril, Junco de la Vega al topar en Luis Elizondo, Cambio de acera en Revolución y Chapultepec, Diagonal Asarco de Ruperto Martínez a Carlos Salazar, Cambio de acera en Leones y Paseo de los Descubridores, Cruce de Insurgentes (en el restaurant El Regio) Cruce del Río Sta. Catarina al terminar Gonzalitos, Cambio de acera en Gómez Morín y Alfonso Reyes, Vasconcelos hasta cruzar el Túnel de la Loma Larga y en Ocampo cruces de Cuauhtémoc, Pino Suarez, Juárez y Zaragoza (llegar a la meta por acera norte).**
- El desviarse involuntariamente en una ruta de ciudad no es motivo de sanción pero debe de regresarse a la ruta establecida lo antes posible.
- La asistencia en rutas de ciudad al competidor si está permitida pero solo de manera puntual y sin afectar a otros competidores o al tránsito de vehículos o personas. Está prohibido el hacer custodia permanente con vehículo.
- En tramos de ciudad si se puede acompañar al competidor pero sin afectar a otros competidores o al tránsito de vehículos o personas.
- **Es muy importante que el competidor transite preferentemente por las banquetas y en caso de hacerlo por la vía de la calle lo haga con máxima precaución, recordando que es su responsabilidad el cuidarse del tráfico de vehículos y otros obstáculos ya que es una competencia tipo "Trail Runner", en la cual se requiere desplazarse por "la jungla urbana" y aplicar el mismo cuidado, concentración y atención que en las rutas de montaña.**

- **En los cruces de calles debe de respetar los señalamientos de alto y/o luces de semáforo. El no hacerlo no es motivo de sanción sin embargo es una acción de alto riesgo bajo su responsabilidad.**
- **Es motivo de sanción el no usar el paso peatonal de Gonzalitos e Insurgentes.**
- En montaña está prohibido el acompañar a los competidores.
- En montaña es muy importante que el competidor conozca y/o estudie la ruta definida para la competencia y la respete. Desviarse involuntariamente no es motivo de sanción pero debe de regresarse a la ruta establecida lo antes posible. La única excepción es en los chorreaderos de mitras que aunque hay una ruta señalada, el competidor tiene la opción de elegir una alterna.
- **La ruta al Copete de las Águilas es por la brecha del Chile y antes de llegar a los bebederos de canoas se toma el atajo hacia la piedra y de ahí por el camino ancho hacia los bebederos superiores del puerto del aire y de ahí hacia la derecha rumbo a la mesa del epazote y tomando el atajo hacia el Copete de las Águilas.**
- Los puntos de Control y abastecimiento el Domingo son: Macroplaza (3.4K), Estadio del Tec (2K), Revolución y Junco de la Vega (1.7K), Base de La Silla (1.2K), a los 600 mts verticales (1.3K), Cumbre Pico Norte (1.3K), 600 mts. (1.2K), **Base La Silla (4.8K), Revolución y Chapultepec (5.9K), Carlos Salazar y Venustiano Carranza (4.9K), Leones y Rangel Frías (4.2K), Base del Cerro de Las Mitras (2K), el Nacimiento (2.4K), Cumbre El Perico (2.4K), Nacimiento (2K), Base de Las Mitras (6K), Placita en Enrique C. Livas (4.5K), Gómez Morín y Vía Collatina (5.6K), Entrada de Chipinque (3.5K), la Piedra (5.1K), El árbol (1.3K), Cumbre del Copete de las Águilas (1.3K), El árbol (5.1K), La Piedra (3.5), **Entrada de Chipinque (5.8K),** Applebee's Vasconcelos (2.2K), **Venustiano Carranza y 16 de Septiembre (2.7K)** y Meta en la Macroplaza. **Entre paréntesis aparece la distancia aproximada al siguiente punto de control. ASEGURA TU HIDRATACIÓN ENTRE LOS PUNTOS LARGOS Y/O DIFÍCILES.****
- En la categoría de relevos cada participante deberá de tener definidos desde su solicitud de inscripción el tramo o tramos completos en los que participará. Para determinar al ganador no hay consideración por el número de miembros en el equipo.
- Al ser una competencia de autosuficiencia es obligatorio que cada competidor lleve el equipo indispensable para realizar la prueba (calzado y ropa adecuados, protección solar, recipiente para líquidos, lámpara para el cerro de La Silla y Las Mitras, silbato, botiquín, guanteletas, bag pack o cangurera) y la **hidratación** y los alimentos que requiera.