



ELLAS
Trail



ELLAS TRAIL presenta la única carrera de trail running solo para mujeres. Invitamos a corredoras habituales que tengan ganas de disfrutar por un terreno de baja y media montaña a que disfruten de un circuito de 10 kilómetros en la hermosa parroquia Malchinguí, a pocos minutos de Cochasquí .

La carrera se realizará el **domingo 18 de febrero**, ha sido diseñada por corredores, con la finalidad de ofrecerte una experiencia inolvidable, mientras estás en contacto con la naturaleza y contigo mismo.



ENTREGA DE KITS

La entrega de kits se realizará el mismo día de la carrera a partir de las 07h00 en el Punto de Concentración.

CONCENTRACIÓN: Parque Central de Malchinguí

HORARIO: De 07h00 a 08h15

DOCUMENTOS: Indispensable llevar comprobante de depósito. La organización tendrá el listado de corredoras que confirmaron su pago al correo ellastrail@expedicionecuador.com.ec , si aún no lo has hecho debes enviarlo hasta el día jueves 15 de febrero como fecha máxima.

KIT DE CORREDORA

El kit de corredora incluye:

- Camiseta oficial conmemorativa de competencia
- Número de corredor para la camiseta
- Medalla finisher a las que cruzan la meta
- Hidratación en ruta
- Seguridad en ruta
- Regalos de los auspiciantes



COMO LLEGAR A MALCHINGUI

La Zona de Malchinguí está ubicada aproximadamente a 15 km del norte de Quito (el viaje en auto puede tomar entre 50 minutos y 1 hora y 15 min aproximadamente).

Saliendo del norte de Quito a la altura de la intersección de la Panamericana Norte E35 y Av. Simón Bolívar, debes tomar la Panamericana Norte (E35), pasar el peaje "Oyacoto" y seguir aproximadamente hasta el poblado de Guayllabamba que estará a aproximadamente 23km desde el origen.

Te encontrarás con un redondel, y debes tomar a la izquierda por la vía que se dirige hacia el poblado de Tabacundo, continuar aproximadamente por 4Km hasta el puente del Río Pisque e inmediatamente girar a la izquierda. Seguir aproximadamente 2.5 km adicionales hasta encontrarse con un Y, en esta Y se debe tomar a la derecha que corresponde la vía principal de Malchinguí, la cuál te llevará al sitio de la partida (parque central).

COMO LLEGAR A MALCHINGUI

Para ver cómo llegar en Google Maps por favor haz clic aquí:

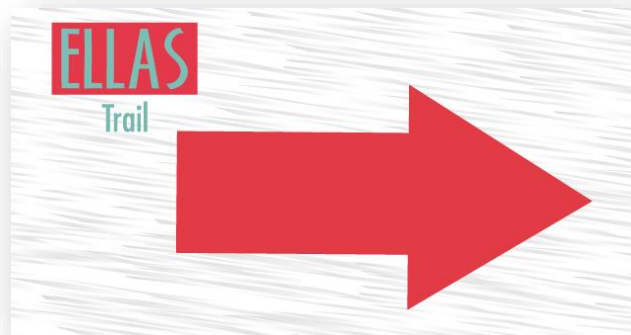


<https://goo.gl/eMb7zT>

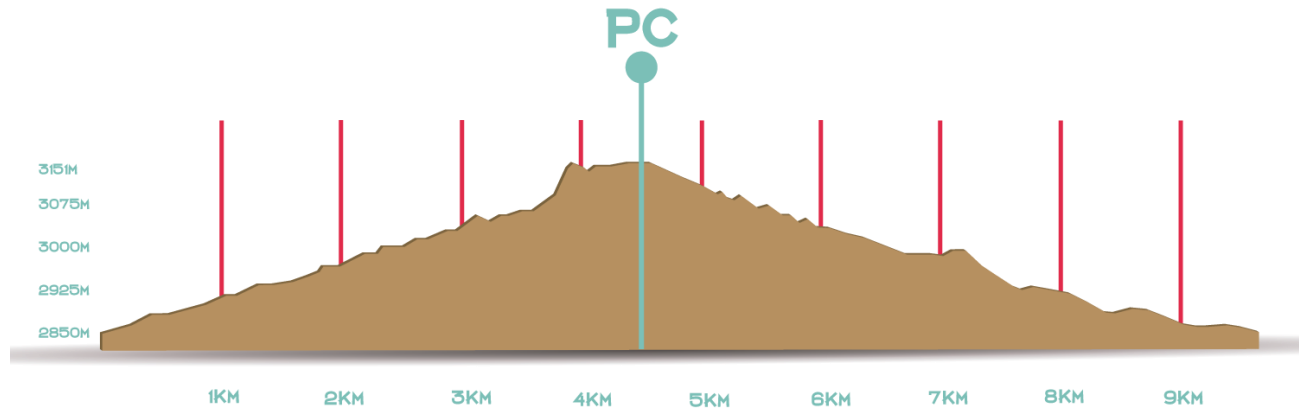
SEÑALIZACION

Realizaremos un gran esfuerzo por marcar lo más posible el circuito, con la intención de evitar cualquier posibilidad de desvío desde la ruta definida. Sin embargo, solicitamos a las corredoras **poner especial atención a las marcas**, estas se encuentran a pocos metros unas de otras por lo que si las dejas de ver, debes regresar de inmediato por donde venías y buscar la marca correspondiente.

Utilizaremos flechas, cintas y marcación en el suelo para cada distancia:



TOTAL DESNIVEL 400M
ELEVACION MAX 3151M
TOTAL DISTANCIA 9,66KM



Será una ruta llena de aventura, senderos y subidas que te pondrán a prueba en medio de un paisaje maravilloso. A continuación te detallamos información importante para que puedas planificar tu carrera de la mejor manera:

HORA DE SALIDA: 08h30

PUNTO DE ASISTENCIA: Tendremos dentro de ruta 1 punto de asistencia (km 4.5). En la zona de llegada recibirás hidratación adicional, asistencia paramédica en caso de requerirlo y refrigerio post competencia.

MATERIAL DE CARRERA

- Camiseta oficial de competencia (el no uso de la camiseta será causante de penalización de 1 hora)
- Mochila de hidratación o caramañola **(NO TENDREMOS VASOS EN PC)**
- Dorsal de competición colocado en la parte frontal del corredor y en lugar visible, sin doblar ni recortar
- Chaqueta impermeable **(recomendado)**
- Chip de cronometraje electrónico.

IMPORTANTE

Tanto por la seguridad de las corredoras acreditadas como por la conservación del lugar es que además pedimos la colaboración activa para evitar que corredoras **NO INSCRITAS** larguen el día de la carrera. Esto se debe a que la corredora no inscrita no estará informada de los circuitos, transformándose en un riesgo para el desempeño del resto en la competencia. Los alimentos y bebidas estarán calculadas sólo para el número acreditado.

TELEFONOS DE EMERGENCIA EN CARRERA:

0997373384 - 0992901240

AUSPICIAN

Nupel[®]
Regeneración sin cicatrices



POLVO PARA SUSPENSIÓN
BIOFIT[®]
Semillas de Psyllium Muciloide 47.70 g/ 100 g

•••••
SunBrand[®]
Uso Diario

Te invitamos a vivir este evento con solidaridad, amistad, respeto hacia las participantes. Cuida la fauna de la región, no arrojes basura y sobre todo disfruta de la montaña !

