



El Valle Trail Race 2010

- **Misión:** promover las carreras en senderos (trails) dentro de un evento que se preocupa por proteger el medio ambiente y apoya la concientización en contra de la batalla contra el cáncer.
- **Distancias y ruta:** El evento contará con distancias de 21 Km y 42 Km, dejando constar que las distancias no estarán certificadas por lo que puede haber cierta desviación de las distancias de carretera.
 - La ruta de 21 Km sale del Hotel El Campestre, toma hacia La Mesa, de allí procede a subir y recorrer el sendero de La India Dormida y finalmente regresa al punto de partida en el Hotel El Campestre. Total de ascenso 2000 pies. Total de descenso 2000 pies.
 - La ruta de 42 Km sale del Hotel El Campestre, toma hacia La Mesa, de allí se desvía hasta Jordanal, desde donde regresa a La Mesa y continúa el mismo recorrido que la ruta de 21 km. Total de ascenso 3800 pies. Total de descenso 3800 pies.
 - **Retos:**
 - La distancia: los corredores deben estar preparados para recorrer las distancias, en un tiempo que puede ser 50 a 100% mayor, al que le toma la distancia en pavimento. También pensamos que lo disfrutarán 200% más!!!
 - El terreno: correr en trails involucra una mentalidad distinta. Hay segmentos que recomendamos caminar a buen paso. Muy prudente es el uso de zapatillas de trillos, para usar en segmentos rocosos, cruzar ríos y para áreas lodosas.
 - Los ascensos y descensos: quizás el principal reto del recorrido, subir y bajar, obliga al corredor a utilizar otros grupos musculares, para lo cual hay que estar listo.
 - **Recomendaciones:**
 - Correr con una o dos botellas para hidratación y nutrición suficiente para un mínimo de una hora, que puede ser el tiempo entre estaciones de apoyo.
 - Zapatillas de trillos
 - Mentalidad no competitiva, listo para disfrutar de los mejores paisajes y del contacto íntimo con la naturaleza

