

FAQ's

¿A quién va dirigida la *EVEREST TRAIL RACE*?

A todos aquellos que quieran poner a prueba sus capacidades tanto físicas como síquicas, en un entorno irrepetible. La **ETR** es una carrera con libertad de ritmo. Es por ello que tienen cabida tanto atletas de élite como marchadores de montaña con una buena condición física.

¿Qué nivel es necesario para participar en la *ETR*?

La **ETR** está abierta a un amplio abanico de capacidades físicas. La carrera se plantea en libertad de ritmo, por lo que los tiempos de cierre de CPs "check points" y meta son amplios. No obstante, la dureza de las etapas en cuanto a desnivel y distancia, la convierten en una prueba selectiva para aquéllos que no estén habituados a correr o caminar a un buen ritmo largas distancias y desniveles importantes.

¿En qué tipo de terreno discurre la *ETR*?

El terreno es variado y fundamentalmente transcurre por senderos de montaña, utilizados por los lugareños para trasladarse. En parte, sigue itinerarios transitados y en parte, se halla fuera de las rutas habituales de trekking y de tránsito de personas. Existen muy pocos tramos sin desnivel, ya sea positivo o negativo. La propia configuración del Himalaya hace que debamos ir superando collados de montaña, a través de caminos de tierra y/o piedra. Las zonas de escalones de piedra son frecuentes, combinando zonas boscosas, el paso por multitud de pueblos y zonas de alta montaña desforestadas.



¿Dónde se desarrolla la carrera?

En el Himalaya de Nepal y específicamente, en la región del Solukhumbu. En parte utilizando las rutas de trekking al campo base del Everest y en parte por zonas no transitadas por los turistas y que convierten este itinerario en un descubrimiento constante y repleto de interesantes rincones desde el punto de vista geográfico y cultural. Pueblos, monasterios, caminos forestales, etc... configuran este itinerario que transita entre los 2000 y los 4100 metros de altura.

¿Qué día empieza exactamente la carrera?

El día 3 de noviembre a las 9:00 AM, se da la salida a la 3ª edición de la **EVEREST TRAIL RACE**.

¿Cuál es el recorrido?

El recorrido definitivo se dará a conocer a los participantes el día 13 en el momento de entrega del **ROAD BOOK**

¿A qué hora nos levantaremos?

A las 5:30 o 6:00 AM la organización despertará a todos los participantes, en función de las salidas de etapa, programadas entre 8:00 y 9:00 de la mañana.

¿A qué hora empiezan las etapas?

Las etapas pueden empezar de las 8:00 a las 9:00 h., en función de la distancia y desniveles previstos en la etapa. Excepcionalmente, puede existir alguna etapa que requiera adelantar el horario de salida.

¿Cuál es el tiempo de cierre de llegada a meta desde la salida?

Los tiempos de cierre de los controles de paso, así como de la entrada en meta, varía según distancias y desniveles de etapa. En cualquier caso, todas las etapas deben iniciarse y terminarse con luz solar, es decir, que nunca excederán de las 7 a 9 horas desde salida a final de etapa, tiempo suficiente estimado por la organización para completar los itinerarios para una persona con una buena condición física.

¿Si entro fuera de control, puedo seguir en carrera?

Si un corredor entra fuera de los tiempos de corte establecidos por la organización, sí podrá seguir en carrera y por lo tanto tomar

la salida al día siguiente, siempre y cuando su estado físico lo permita y lo autorice el director médico de carrera. En cualquier caso, sus resultados ya no serán tenidos en cuenta en la clasificación general.

Si voy excesivamente lento ¿puedo acabar quedándome solo en el trazado?

En ningún caso ningún participante quedará solo en el trazado. Un equipo de varias personas de la organización va siempre por detrás del corredor situado en última posición.

¿Debemos llevar líquidos y alimentos durante la carrera?

No es una carrera de autosuficiencia alimentaria. Por lo tanto, la organización suministra desayuno, almuerzo y cena, así como los avituallamientos de carrera (agua, barritas energéticas, geles, fruta, etc.). Los corredores deberán rellenar los bidones y/o cantimplora en cada avituallamiento, así como transportar hasta la llegada de etapa los residuos que generen.

¿Cuál es la distancia entre avituallamientos?

Depende de las etapas, aunque como norma general, los avituallamientos podrán encontrarse cada 7, 8 o 10 kms.

¿Qué hay en los avituallamientos?

Dependiendo de la etapa y del CP (control de paso), podremos encontrar siempre agua, frutos secos, galletas, fruta, geles y barritas energéticas.

¿Qué debo hacer si quiero abandonar?

Los abandonos son situaciones protocolizadas en el reglamento de carrera. De producirse, es preferible - siempre que sea posible - hacerlo antes de la salida de etapa. De ocurrir durante el trazado, el abandono debe comunicarse en uno de los controles de paso. Siempre que sea posible, el corredor deberá llegar a meta por sus propios medios junto al equipo de organización que se halla en cola de carrera. En caso de que ello no fuera posible, deberá activarse el correspondiente procedimiento que establece el reglamento de carrera.

¿Debo llevar algún tipo de botiquín?

En los CPs (controles de paso), así como en los campamentos hay material médico a disposición de los participantes. En todo caso, cada corredor deberá llevar como material obligatorio un antiséptico cutáneo así como material básico de primeras curas, además, naturalmente, de cualquier elemento que él crea conveniente.

¿La ruta estará marcada?

La ruta estará debida y suficientemente señalizada con el fin de evitar "despistes" no deseados.

¿Puedo perderme?

Aunque el trazado de la carrera discurre a través de caminos claramente marcados, y por tanto seguir el itinerario no debería plantear ningún tipo de complicación, la posibilidad de perderse es objetivamente posible, por lo cual cada corredor dispondrá de un mapa, brújula (material obligatorio) e indicaciones del recorrido. En cualquier caso, de existir una zona manifiestamente compleja, será vigilada por una persona de la organización que dará las indicaciones pertinentes.

¿Hay cobertura de telefonía móvil?

Durante el itinerario existen varias zonas con cobertura de telefonía móvil. En cualquier caso, dicha cobertura no es continuada durante todo el trazado. En Katmandú no existe ningún tipo de problema en cuanto a cobertura de telefonía móvil.



¿Cómo son los campamentos?

Cada campamento dispondrá de zona de organización y zona de corredores. Los corredores estarán alojados en tiendas dobles y los servicios de que dispondrán serán: tienda comedor, tienda de servicios médicos, tienda de jefe de campamento a la entrada del

mismo y tiendas W.C.

¿Cómo dormiremos en los campamentos?

En tiendas de campaña dobles tipo "iglú". Las colchonetas son también facilitadas por la organización.

¿Dispondré de electricidad en los campamentos?

No. Los campamentos, por razones obvias, no dispondrán de alimentación eléctrica, por lo que cualquier elemento (cámara, móvil, etc..) no podrá ser recargado en el campamento. En algunos casos los campamentos estarán ubicados en pueblos, donde sí será posible disponer de electricidad.

¿Cuántas comidas se servirán diariamente?

La organización es la responsable de las comidas en carrera (desayuno, almuerzo y cena y avituallamientos durante la etapa). Debido a las eventuales diferencias de tiempo invertido en completar la etapa, el almuerzo es ligero y se sirve entre la 1:00 PM y las 5:00 PM, hora a la que se cierra el comedor. Todos los corredores que no entren en meta dentro de este plazo de tiempo deberán esperar a la siguiente sesión de comedor, que es la cena a las 6:30 PM.

¿Qué tipo de comidas habrá durante la carrera?

La dieta en los campamentos de la **ETR** es variada y abundante, especialmente en los desayunos y cenas, rica fundamentalmente en carbohidratos, verduras, cereales...

¿Es segura el agua que beberé durante la carrera?

El agua suministrada por la organización, tanto en avituallamientos como en las comidas, será toda embotellada. La organización recomienda no consumir agua que no ofrezca absolutas garantías de salubridad.

¿Puedo comprar comida o bebida durante la etapa?

Las etapas, en su mayoría, atraviesan pueblos donde es posible comprar todo tipo de cosas, comida, bebida, etc.. Desde la organización recomendamos poner especial atención tanto a la salubridad de lo consumido como al cronómetro.

¿Hay personal médico durante la carrera para atender a los corredores?

Un equipo médico estará a la salida y llegadas de etapa. Asimismo, uno o dos integrantes de este equipo se hallan en el trazado de la prueba en los controles de paso.

¿Cuál es el clima previsto durante la carrera?

En términos generales, el clima en Nepal consta de dos estaciones: la temporada seca de octubre a mayo y la de lluvias de junio a setiembre. Noviembre es sin duda una de las mejores épocas para desarrollar cualquier actividad en la zona. En cualquier caso, y dados los cambios meteorológicos a nivel global, deberemos tener muy en cuenta el equipo personal ante cualquier imprevisto meteorológico.

Cabe destacar que la prueba se realiza a distintas altura en función de la etapa, por lo que podemos calcular que las temperaturas mínimas en los puntos más altos de carrera, sobre todo durante la noche y amanecer, pueden llegar hasta los -5 °C o -6°C, y eventualmente -10 °C o inferiores, con máximas no superiores a los +15 °C o + 18 °C.

¿Debo llevar material de abrigo?

Sin ninguna duda, sí. Las temperaturas a la caída del sol, durante la noche y al amanecer son especialmente bajas, con lo cual se deberá tener especial atención tanto al material de abrigo que utilizaremos al finalizar la etapa, como al saco de dormir, gorro y guantes.

¿Es necesario el visado para entrar en Nepal?

Para entrar en Nepal es necesario el pasaporte en regla con una validez mínima de 6 meses y el correspondiente visado de entrada que se tramita en el propio aeropuerto internacional de llegada. La tasa es de aproximadamente 30 EUR (sujeto a cambio) y se precisan dos fotos tamaño carnet.

¿Qué divisa debo llevar?

La moneda es la Rupia nepalí (NPR). Se aceptan la mayoría de las principales divisas. Se puede cambiar en bancos o casas de cambio (esta última es la mejor opción), tanto en Euros como en Dólares USA. El visado también puede pagarse en Euros o en Dólares indistintamente. En Katmandú se aceptan las principales tarjetas de crédito (Visa y Mastercard) y se pueden encontrar cajeros automáticos.

¿Necesito vacunas para entrar en Nepal?

No existen vacunas obligatorias, aunque es conveniente consultar con los Servicios de Sanidad Exterior de nuestra Comunidad, así como tener al día la vacuna antitetánica.

¿Puede venir un amigo, familiar o pareja conmigo?

Sí. La organización de la **ETR** ofrece paralelamente a la carrera un programa para acompañantes que permite viajar conjuntamente, así como realizar un tramo de uno de los más interesantes trekkings que pueden desarrollarse en el Himalaya. Asimismo, se coincide durante el itinerario con el desarrollo de la prueba, concretamente a la finalización de la 4ª etapa, salida de la 5ª y llegada a final de carrera.