



# Guía de la Carrera “Fat Dog 120”

*El ultra-maratón más escénico en Canadá*

[www.mountainmadness.ca/fatdog.php](http://www.mountainmadness.ca/fatdog.php)

CALENDARIO DE EVENTOS PARA 2017 .....	3
REGISTRACION .....	4
EQUIPO OBLIGATORIO PARA CORREDORES Y PACERS .....	4
SEÑALIZACION DE LA RUTA .....	5
REQUERIMIENTO DE MANTENIMIENTO DEL SENDERO.....	5
RUTA DE 120 MILLAS .....	7
TIEMPO OBJETIVO Y TIEMPO LÍMITE .....	8
RECOLECCION DE PAQUETES Y ENTREGA DE BOLSAS DEL CORREDOR (DROP BAGS).....	9
SESION INFORMATIVA DE 120 MILLAS EN PRINCETON .....	10
CONSEJO DE ALOJAMIENTO .....	10
TRANSPORTE Y ESTANCIA EN PRINCETON EL JUEVES POR LA NOCHE .....	10
Cena del jueves por la noche en Princeton.....	11
Desayuno del viernes por la mañana en Princeton (menús limitados).....	11
LOS PACERS .....	11
Descanso para dormir.....	11
Hebilla para Corredores de 120 Millas (Solida, No Cursi).....	12
Consejos Previos de Corredores de 120 Millas .....	12
ALIMENTOS EN LAS ESTACIONES DE ABASTECIMIENTO .....	14
Otras Fuentes de Agua.....	14
CÓMO CONTACTARNOS DURANTE LA SEMANA DE LA CARRERA.....	14
TRANSPORTACION AL COMIENZO .....	14
ENTRENAMIENTO .....	14
COMO SER UN PERRO BUENO .....	15
Como Ser Un Perro Malo.....	15
Negación de Su Entrada en la Carrera en el Futuro.....	16
GUÍA DE ACOMPAÑANTES e INSTRUCCIONES DE MANEJO .....	16
FAUNA SILVESTRE.....	17
UNA AREA REMOTA SIGNIFICA REMOTA.....	18
PELIGROS .....	18
RELÁMPAGOS.....	18
LÍNEA DE META Y PREMIOS .....	19
ACERCA DE LA LÍNEA DE META .....	19
Ceremonia de Premios en Lightning Lake .....	19
Premios Especiales .....	19
Los Tiempos Records.....	19
Bolsas del Corredor (Drop Bags) .....	20
ESTACIONAMIENTO.....	20
NO TIRAR BASURA: REDUZCA, REUSE, RECICLE.....	20
LLEVELO CON USTED: OBTENER SUMINISTROS / ALIMENTOS LOCALMENTE .....	20
GASOLINERAS.....	21
INFORMACIÓN PARA VOLUNTARIOS.....	21
FOTOS Y VIDEOGRAFÍA .....	21

REFERENCIAS DEL MAPA..... 22

PATROCINADORES DE ESTA CARRERA ..... 23

    Gold Sponsors ..... 23

    Silver Sponsors..... 23

    Bronze Sponsors ..... 23

    Community Sponsors..... 23

    Media Sponsors ..... 23

SOBRE MOUNTAIN MADNESS ..... 24

## CALENDARIO DE EVENTOS PARA 2017

*Este calendario se actualizó el 12 de octubre de 2016.*

Fecha	Hora	Evento	Actividad	Lugar
Jueves, agosto 10	10-3 pm	120 mile, relay leg 1-3	Entrega de las bolsas del corredor (drop bags) y recolección de paquetes en Manning Park Lodge.	Tamarack Room in lodge
	3 pm	120 mile	El autobús sale de Manning Park Lodge a Riverside Center en Princeton. Ver mapa en la página 10.	Lodge parking lot
	4:45 pm	120 mile	Sesión informativa obligatoria sobre la carrera en el Riverside Center (Princeton). Registración. No hay entrega de las bolsas del corredor (drop bags) ni recolección de paquetes en Princeton.	Riverside Centre
	6:00 pm	120 mile	El autobús va a Sandman (ubicado a la salida de la ciudad) y Best Value Inn (ubicado en el centro), un autobús va a Princeton RV área de campamento, 2.8 km a lo largo del Hwy # 3.	Riverside Centre
Viernes, agosto 11	7:45 am	120 mile	Los autobuses salen de Sandman y Best Value Inn para ir a Cathedral Park. Los autobuses paran en el área de campamento que está en camino.	2 hotels
	9:15 am	120 mile	Los autobuses llegan a Cathedral, Lakeview Campground.	Cathedral Park
	10 am	120 mile, relay leg 1	La carrera comienza a la entrada del camino en Lakeview Campground. Se puede dejar una bolsa de noche en la camioneta designada para regresar a la línea de meta.	Cathedral Park
	2-7 pm	70, 50, 40 mile	Entrega de las bolsas del corredor (drop bags) en Manning Park Lodge.	Tamarack Room in lodge
	4-7 pm	70, 50, 40 mile, relay	Punto de entrega de paquetes en Manning Park Lodge.	Tamarack Room in lodge
	7 pm	70, 50, 40 mile, relay	Sesión informativa obligatoria sobre la carrera en Manning Park Lodge. Registración.	Tamarack Room in lodge
Sábado, agosto 12	5:30 am	70 mile	El autobús sale del estacionamiento secundario para ir a Manning Park Lodge.	Overflow lot
	6 am	70 mile	El autobús sale del estacionamiento de Manning Park Lodge para llegar al comienzo en Blackwall Peak.	Lodge parking
	7 am	70 mile	La carrera de 70 millas empieza en Blackwall Peak.	Blackwall Peak
	7:30 am	50 mile	El autobús sale del estacionamiento secundario para ir a Manning Park Lodge.	Overflow lot.
	8 am	50 mile	El autobús sale del estacionamiento de Manning Park Lodge para ir por Hwy # 3 al área de inicio en Cayuse Flats.	Lodge parking
	9 am	50 mile	La carrera de 50 millas comienza en Cayuse Flats, cerca del Hwy # 3.	Cayuse Flats
	8:30 am	40 mile	El autobús sale del estacionamiento secundario para ir a Manning Park Lodge.	Overflow lot
	9:00 am	40 mile	El autobús sale del estacionamiento de Manning Park Lodge para ir por Hwy # 3 al área de inicio en Sumallo Grove.	Lodge parking

	10 am	40 mile	La carrera de 40 millas comienza en Sumallo Grove, en Hwy # 3.	Sumallo Grove
Domingo, agosto 13	4 am	40 mile	La carrera de 40 millas termina (18 horas límite).	Lightning Lake
	5 am	50 mile	La carrera de 50 millas termina (20 horas límite).	Lightning Lake
	9 am	50, 40 mile	PREMIOS para las carreras de 50 y 40 millas.	Lightning Lake
	10 am	120, 70, relay	Las carreras terminan para las distancias de 120 millas y relevos (48 horas límite), 70 millas (27 horas límite). PREMIOS para 120, 70 y relevos.	Lightning Lake
	11 am	All	Recoge sus bolsas del corredor (drop bags).	<b>Finish Line tents</b>

DESPUÉS DE LA CARRERA: ¡Bear's Den Pub tiene una oferta especial de cervezas y hamburguesas!

## REGISTRACION

La participación en la carrera de larga distancia de Fat Dog 120 es por orden de registro. Los corredores tienen que cumplir con los requisitos de entrada tales como: tener experiencia de larga distancia, y hacer mantenimiento de senderos u horas de voluntariado.

400 personas límite combinado para todos los eventos

250 personas límite para la carrera de 120 millas

## EQUIPO OBLIGATORIO PARA CORREDORES Y PACERS

Puede haber oscilaciones grandes de la temperatura en las montañas; se necesita estar preparado para el calor y el frío. Todos los corredores TIENEN QUE llevar el siguiente equipo; Los ejemplos están en los links del Internet, pero se puede elegir cualquier marca.

- Vaso personal (o botella), que se utilizará en todas las estaciones de abastecimiento para bebidas y alimentos.  
<http://www.gsioutdoors.com/collapsible-fairshare-mug.html>
- Mínimo de 2 litros de líquidos todo el tiempo. Se recomienda una vejiga de tres litros.  
<http://www.camelbak.com/en/Canada/Sports-Recreation/Accessories/Antidote-Reservoir-100-oz.aspx>
- Dos fuentes de iluminación, como una linterna frontal y una linterna de mano, ambas en buenas condiciones. Hay que llevar las baterías de repuesto para las luces.  
Ejemplo de linterna frontal <http://www.petzl.com/en/Sport/PERFORMANCE-headlamps/NAO?l=INT#.VZ7YkhtRHIV>  
Linterna de mano: <http://www.fenixtactical.com/fenix-pd35.html>  
Repuesto para las linternas: <http://www.petzl.com/en/Sport/CLASSIC-headlamps/ePLUSLITE?l=INT#.VYiFbEaxcs5>
- Dos mantas de supervivencia o un bivvy.  
<http://www.mec.ca/product/5014-038/survive-outdoors-longer-emergency-bivvy/?h=10+50030+50131&f=10+50131+51340>
- Silbato adherido o amarrado al exterior del equipo o ropa.
- Comida adicional de reserva, nutrición, bebida en polvo.
- Chaqueta impermeable (como Gortex) con costuras selladas y capucha; Sin secciones delgadas de la cubierta de la chaqueta.

- Pantalones largos o mayas o una combinación de mayas y calcetines largos que cubran completamente las piernas (pantalones impermeables opcionales, dependiendo del clima en opinión del director de la carrera).
- Ropa adicional de la capa media (una pieza más gruesa y cálida o dos piezas más ligeras). Una chaqueta térmica o dos camisas de manga larga.
- Gorra o pañuelo.
- Gorra y guantes cálidos.
- Si esta solo en la carrera, lleve la llave del coche en su mochila en caso de que tenga que abandonar la carrera.

También recomendamos:

- Protector solar y bálsamo labial.
- Par extra de calcetines en su mochila.
- Cambio de zapatos. (Recomendamos el cambio en Bonnevier y Skyline para los corredores de 120 millas.)
- 1 vendaje Tensor o vendaje de compresión para esguinces o lesiones que necesitan compresión.
- Su bolsa del corredor (drop bag) en Bonnevier y Skyline II tiene que tener nutrición y electrolitos para la última sección de la carrera; Camp Mowich es una estación de abastecimiento menor y hay otra estación de abastecimiento menor antes del final.
- Utilice un recipiente para filtrar el agua como Lifestraw (o píldoras) si planea usar agua corriente.
- Repelente de insectos.
- Moleskin (tela de algodón aterciopelada), banditas de primeros auxilios, cinta adhesiva.
- Vaselina.
- Espray contra los osos, corneta de aire o silbato si le preocupan los osos.
- Ropa cálida para la línea de meta empacada en una bolsa impermeable (se puede poner su ropa en una bolsa de plástico y ponerla en su bolsa del corredor (drop bag) para mantenerla impermeable).

## SEÑALIZACION DE LA RUTA

---

Las señales de color rosa, los reflectores, y las estacas rosadas de metal serán visibles a lo largo de la ruta y generalmente se marcarán a un lado del sendero. La señalización de seguridad estará disponible en intervalos regulares y en todas las intersecciones. Las secciones nocturnas se iluminarán con reflectores, se colocarán palos fosforescentes de 12 horas cerca de las estaciones de abastecimiento. Se prestará equipo reflectante para las secciones en la carretera.

Los corredores deben estudiar la ruta y familiarizarse con ella antes del día de la carrera.

## REQUERIMIENTO DE MANTENIMIENTO DEL SENDERO

---

Horas requeridas: 120, 70, 50 y 40 millas = 8 horas de trabajo de mantener rutas del sendero.

Relevo = 4 horas por cada persona. Se puede asignar una cuenta en línea a 2 corredores de relevos (una persona paga).

Se espera que envíe por correo electrónico la prueba de mantenimiento del sendero antes del 31 de julio o perderá su cuota de inscripción y NO competirá en la carrera. Si no se puede hacer el trabajo de mantenimiento, aquí están las alternativas:

- Llevar un voluntario para el fin de semana de la carrera,
- Pagar \$65 para la cuenta de mantenimiento del sendero en UltraSignup cuando se registre o después de registrarse.
- Ser voluntario para algún otro evento en su área y mostrar prueba en la forma.

Si asiste a una jornada de trabajo con un equipo de Mountain Madness, no necesita enviar pruebas.

## RUTA DE 120 MILLAS

La carrera de 120 millas se lleva a cabo en senderos técnicos y no técnicos, principalmente rutas angostas, algunos caminos de tierra y 5 km de camino pavimentado. La carrera comienza cerca de Keremeos en Ashnola River Road (23 km de Keremeos). La primera parte de la carrera está en el Parque Provincial Cathedral. La segunda parte pasa entre Ashnola River Road y Manning Park Eastgate e involucra un cruce de río con corriente. La tercera parte pasa a lo largo de senderos al norte del Hwy # 3 luego desciende al Hwy # 3 hasta el área de Cascade en el Hwy # 3. La última sección involucra senderos al sur del Hwy # 3 a través del valle de Skagit y vuelve a Manning Park para terminar en Lightning Lake. Vea las secciones que se describen abajo.

Sección	Distancia	Estación	Ruta
Leg 1 Cathedral	29 km 18 mi	Race start	Comienza en el estacionamiento de Lakeview Creek Campground Trailhead en Ashnola River Road (23 km de Keremeos). Lakeview Trail asciende al cruce del Centennial, asciende brevemente al Centennial, y luego desciende en el sendero del Centennial al puente de Wall Creek en Ashnola River Road. La subida es igual al descenso.
Leg 2 Trapper Lake	37 km 23 mi	Ashnola River Road	En Ashnola River Road la sección 2 toma el Sendero Centennial hasta Trapper Lake, luego toma Trapper Lake Trail hasta el río Pasayten, cruza el río (tiene corriente) y el puente hacia la carretera # 3. Viaje 1.5 km en el camino a Upper Pasayten River Road, cerca de Manning Eastgate, cruce Hwy # 3 a Eastgate Road. La subida es igual al descenso. Hay flores silvestres y vistas escénicas.
Leg 3 Bonnevier	19 km 12 mi	Bonnevier	Saliendo de la estación de ayuda en la autopista # 3, se sube Bonnevier Trail 17 km hasta la nueva ubicación de la estación de abastecimiento* cerca de la cima de Bonnevier. Saliendo de la estación de abastecimiento, se continúa 2 km hasta el cruce en Heather Trail. La ruta es principalmente de subida, con puntos de vista.
Leg 4 Heather	40 km 25 mi	Heather	Saliendo del cruce de Bonnevier y Heather, de vuelta a la derecha y siga Heather Trail hasta Nicomen Lake. Descienda Grainger Creek y Hope Pass Trails hasta la estación de abastecimiento de Cayuse Flats y a lo largo de Skagit Bluffs hasta la estación de abastecimiento Cascade. La ruta es plana y ondulante con vistas impresionantes, y termina con un largo descenso.
Leg 5 Skagit	35 km 22 mi	Cascade	Saliendo de la estación de abastecimiento Cascade en el Hwy # 3, se toma Dewdney hasta la carretera, luego siga el Hwy # 3 por 3 km hasta Sumallo Grove área de uso diurno. Siga el sendero de Skagit hasta el área de uso diurno de Centennial y Shawatum (fuera de Silver Skagit Road), salga y regrese a la estación de abastecimiento y luego siga Centennial Trail hasta la estación de abastecimiento Skyline. Hay senderos boscosos paralelos al río y luego sigue carretera. Los senderos son ondulados y planos. Hay carretera pavimentada de 3 km. La ruta es más fácil.
Leg 6 Skyline	33 km 21 mi	Skyline	Suba Skyline II a Skyline I y luego Centennial para terminar en Lightning Lake en Manning Park. La subida se parece a una montaña rusa. Hay cimas falsas, vistas impresionantes, y un

Sección	Distancia	Estación	Ruta
			descenso hasta el final.

Tiempo límite = 48 horas.

\* A pesar de que la estación de abastecimiento de Heather se cambiará en 2017 a 2 km a lo largo de Bonnevier, no hay cambios de elevación ni distancia adicional para la carrera de 120 millas.

## TIEMPO OBJETIVO Y TIEMPO LÍMITE

#	Estación	120 Millas Distancia	Objetivo (T), Límite (C)	Lugar	Mayor or Menor	Aceso	Drop Bag
#1	Cathedral	12 km 7.5 mi		Lakeview meets Centennial. Near top of climb. No parking.	Minor	NO	NO
#2	Ashnola River Road	29 km 18 mi	4:30 pm Fri T	Ashnola River Road after Wall Creek Bridge. Parking.	MAJOR	YES	YES
#3	Trapper	36 km 22 mi		Centennial Trail crosses service road, before Trapper Lake.	MAJOR	NO	No
WD	Flattop descent	53 km 33 mi		After Trapper Lake and Flattop Mtn, WD on descent to Calcite Aid Stn.	-----	NO	No
#4	Calcite	57 km 35 mi	11:15 pm Fri T	Calcite Forest Service Road.	MAJOR	NO	YES
#5	Pasayten River	63 km 39 mi	1 am Sat T	West side after river crossing. Private road. No parking.	MAJOR	NO	No
#6	Bonnevier	66 km 41 mi	1:30 am Sat C	Eastgate Road at Hwy #3. Parking. <i>Pacer can join racer here.</i>	MAJOR	YES	YES
#7	Heather	83 km 52 mi	6:00 am Sat C	Bonnevier top, 2 km from Heather junction.	Minor	NO	NO
#8	Nicomen Lake	99 km 62 mi		Aid stn at Nicomen Lake hut. Hiking only access.	Minor	NO	NO
#9	Cayuse Flats	117 km 73 mi	2 pm Sat T	Hope Pass at Hwy #3. Parking.	MAJOR	NO	YES
#10	Cascade	125 km 78 mi	4 pm Sat C	Cascade sign at Hwy #3. Parking.	MAJOR	YES	YES
#11	Sumallo	128 km 80 mi		Sumallo Grove at Hwy #3. Parking.	Minor	YES	No
#12	Shawatum	149 km 93 mi	8 pm Sat T	<b>Aid stn is at Silver Skagit Road.</b> Out to aid stn and back to trail. Parking.	MAJOR	YES	YES
#13	Skyline	160 km 99 mi	11:30 pm T 12:30 midnight Sat C	<b>Aid stn is at Silver Skagit Road</b> at base of Skyline II. Out to aid stn and back to trail. Limited parking.	MAJOR	YES	YES
#14	Camp Mowich	174 km 107 mi		Aid stn at Camp Mowich.	Minor	NO	NO



#	Estación	120 Millas Distancia	Objetivo (T), Límite (C)	Lugar	Mayor or Menor	Aceso	Drop Bag
#15	Sky Junction	182 km 112 mi		Aid stn on Skyline junction at Strawberry Flats turnoff.	Minor	NO	NO
	Finish	193 km 120 mi	<b>10 am Sun</b>				

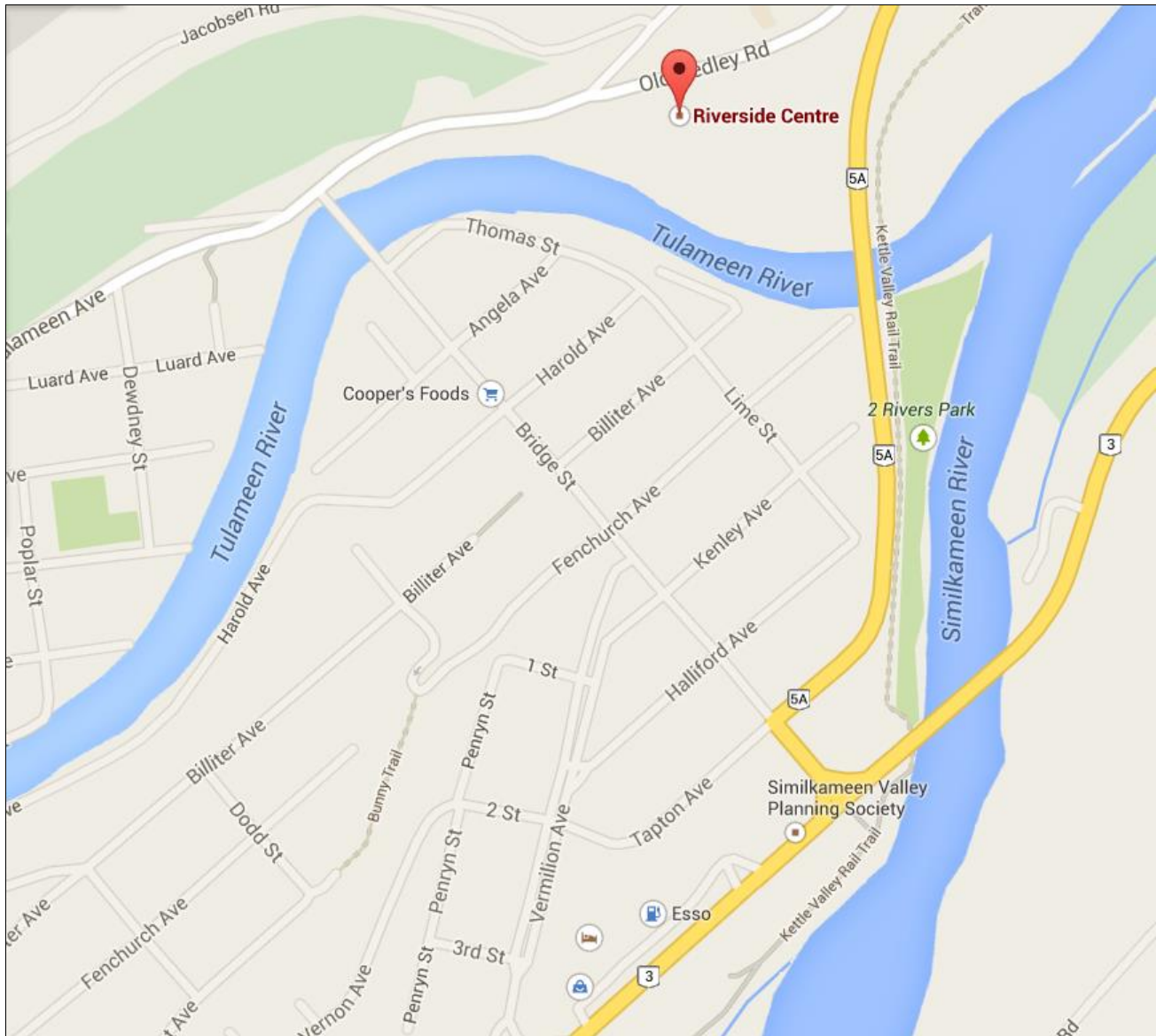
Ultima sección (Leg 6 Skyline) rango de tiempos para el evento de 120 millas: 6-11 horas, promedio = 8.5 horas.

## RECOLECCION DE PAQUETES Y ENTREGA DE BOLSAS DEL CORREDOR (DROP BAGS)

Deje su bolsa pequeña e impermeable (como del tamaño de una caja de zapatos del número 14) en el área de entrega de las bolsas del corredor (drop bags) en Manning Park Resort. Todas las bolsas deben ser marcadas claramente con su nombre, numero de babero, y el nombre de la estación de abastecimiento. Si esta solo en la carrera, guarde las llaves del coche en su mochila que lleva consigo, no en su bolsa del corredor (drop bag) para la línea de meta (¡en caso de que deba abandonar la carrera!). No hay recolección de paquetes ni entrega de bolsas del corredor (drop bags) en Princeton.

## SESION INFORMATIVA DE 120 MILLAS EN PRINCETON

- Sesión informativa obligatoria el jueves en el Riverside Center en Princeton (al lado de la carretera 5A).



## CONSEJO DE ALOJAMIENTO

Se recomienda quedarse en Princeton el jueves por la noche (la sesión informativa se realiza ahí). Organice el resto de sus noches en Manning Park Resort, incluyendo el viernes por la noche en caso de que tenga que abandonar la carrera.

¡Reserve su estancia en Manning Park tan pronto como se registre en la carrera! Siempre se puede cancelar si es necesario.

## TRANSPORTE Y ESTANCIA EN PRINCETON EL JUEVES POR LA NOCHE

Deje su vehículo en Manning Park Lodge. Tome el autobús O arregle la transportación a Princeton para quedarse.

Recomendamos Best Value Inn y Sandman Hotel en Princeton. El autobús estará disponible ahí en la mañana de la carrera. Consulte el calendario de eventos en la página 3.

### **Cena del jueves por la noche en Princeton**

Billy's Family Restaurant 250-295-3939.

Brown Bridge Pub no reservations and limited seating.

Country Kitchen 75 indoor/outdoor capacity 250-295-7838 email: [delarammostafa@gmail.com](mailto:delarammostafa@gmail.com)

Cowboy Coffee/CoCo's Bistro 75 indoor/outdoor capacity 250-295-3390 email: [brbrosof@telus.net](mailto:brbrosof@telus.net)

Funky Munky 250-295-6015 has 18 seating capacity.

Heartland (at the Sandman Inn) 250-295-0400 limited seating.

Little Creek Grill 250-295-6644 email: [littlecreekgrill@shaw.ca](mailto:littlecreekgrill@shaw.ca)

Livinit Restaurant 250-295-6262 <http://livinitsimilkameen.com/restaurant.php>

Thomasina's 40 seating capacity 250-295-3810 email: [thomasinas.shoppe@gmail.com](mailto:thomasinas.shoppe@gmail.com)

Vermillion Fork 110 seating capacity 250-295-7711 email: [info@vermillionfork.com](mailto:info@vermillionfork.com)

### **Desayuno del viernes por la mañana en Princeton (menús limitados)**

Billy's 250 295 3939 opens at 6:00 a.m. 250-295-3939

Cowboy Coffee/CoCo's Bistro opens at 4:30 a.m. 250-295-3390 email: [brbrosof@telus.net](mailto:brbrosof@telus.net)

Heartland (at the Sandman Inn) opens at 7:00 a.m. 250-295-0400. The night before, request the standard breakfast so you can be served quickly in the morning.

## **LOS PACERS**

La primera estación de abastecimiento disponible para unirse con su corredor es Bonnevier (el corredor ha hecho 66 km / 41 millas hasta este punto). Está situado en la Carrera #3 justo fuera de Manning Park. *Los pacers no pueden comenzar en Heather.*

Asegúrese de que el pacer y el corredor se registran en la entrada y a la salida de cada estación de abastecimiento. Si su corredor necesita abandonar la carrera, debe hacerlo en una estación de abastecimiento. Por favor notifique al capitán de la estación de abastecimiento. No deje en ningún caso la ruta sin notificar a los oficiales de carrera.

El pacer puede conseguir un babero en el punto de entrega de paquetes. Se debe permanecer con su corredor en todo momento. Si su corredor abandona la carrera, se puede continuar con otro corredor que no tiene pacer, después de haber recibido la autorización del personal de carrera en una estación de abastecimiento.

Los corredores sólo pueden tener un pacer a la vez.

Los pacers necesitan el equipo obligatorio.

## **DESCANSO PARA DORMIR**

Los descansos para dormir deben hacerse cerca de una estación de abastecimiento. Puede usar un vehículo si no está moviendo (Cascade, Sumallo Grove, y Shawatum). No puede usar una carpa que está asignada para los voluntarios.

## HEBILLA PARA CORREDORES DE 120 MILLAS (SOLIDA, NO CURSI)



Hebilla de color para tiempos de 36 horas o menos (modificado en 2013).

Hebilla de plata para tiempos de 48 horas o menos.

## CONSEJOS PREVIOS DE CORREDORES DE 120 MILLAS

### Nivel de dificultad

*¿Cómo se compara esta carrera con otras corridas de 100 millas por el nivel de dificultad?*

- Más difícil que Cascade Crest, Big Horn, IMTUF, HURT, Bear 100 y Angeles Crest.
- Menos difícil que Hardrock. Algunos dicen que es tan difícil como Hardrock porque es más fácil de correr y las bajadas le atrae a seguir a un paso más rápido del que debería tomar.

### Recomendaciones para el entrenamiento

*¿Qué sugerencias tiene para el entrenamiento?*

Mucha escalada vertical. Enfaticé las subidas y los descensos difíciles y largos, no la velocidad. Yo intentaría entrenar más en la altitud y en tiempo cálido.

Subidas, pero también correr descensos en terreno irregular para reforzar los cuádriceps. Hacer el entrenamiento en un terreno irregular con piedras y raíces también ayudará a la fuerza del tobillo.

Haga algunas largas corridas fáciles de 50-100 km con algunas horas de oscuridad en los meses que preceden a la carrera.

Incluya largos descensos.

Yo sólo corro 40 millas por semana y hago bicicleta de montaña un par de días a la semana. Una carrera como esta es el 10% de aptitud física y el 90% de aptitud mental.

He alcanzado el kilometraje que nunca antes alcancé en una semana de 122 millas 5 semanas antes de la carrera, entonces me empecé a recuperar de este período de entrenamiento de 3 semanas y también hice una disminución gradual (taper) VERDADERA de 3 semanas.

### Estrategia

*Ahora que conoce esta carrera, ¿qué haría de manera diferente para la próxima vez que lo haga?*

Entrene más en descensos de terreno irregular.

Yo necesito más luz, lo que significa llevar más linternas frontales o baterías para poder usarlas a máxima potencia en lugar de intentar conservar las baterías.

¡Trae una cámara! Hay muchas vistas hermosas y flores silvestres floreciendo.

Yo no volvería a usar zapatos negros porque mis pies se pusieron muy calientes.

Yo realmente no tomaba en serio esta carrera; Debería haber prestado más atención a las distancias entre las estaciones de abastecimiento y a altura de las subidas.

Yo me sobre esforcé muy pronto en la carrera, especialmente en las secciones de altitud alta que yo no estaba realmente acostumbrado. La próxima vez lo tomaría con mucha calma en el principio de la carrera y no correría más rápido que mi ritmo natural.

## Consejos

*¿Qué consejos se pueden dar a los corredores que no han hecho esta corrida?*

Mi objetivo era terminar. Yo estaba consciente de no esforzarme demasiado. Sentí que esto me ayudó con la digestión, hidratación y tomando sal sin problemas durante la carrera. Tener un pacer también fue muy útil.

Si no ve ninguna señalización por un periodo mayor que el habitual, tenga cuidado. Si no ve ninguna señal pronto, dé la vuelta y regresa a la última señal.

Prepárese para muchos tipos de terreno diferentes.

No sea impaciente en la última sección - siempre habrá otra cima para subir... hasta que no haya.

Lleve un mínimo de 2 litros de hidratación, aún más. Yo llevé 2L y una botella de mano. Asegúrese de tener suficiente ropa cálida para el descenso de Flattop Mountain en la noche. Necesita una linterna frontal excelente y debe llevar una linterna de mano secundaria para emergencias.

Es más importante correr por el esfuerzo, no por el paso. Es una larga distancia entre las estaciones de abastecimiento; Sea autosuficiente y tenga un plan nutricional estricto.

Siempre echa un vistazo a los increíbles paisajes.

Empieza reservadamente y permanece reservado. Nunca corrí más de 10 minutos en ninguna de las secciones fáciles para correr, no me esforcé demasiado en las bajadas y estaba consciente de mi ingestión de calorías. Ajusté mis necesidades de hidratación entre Trapper y Calcite según el pronóstico de temperatura caliente. Esto no es como muchas carreras de 100 millas donde hay mucho acceso de gente para ayudar. Mentalmente y físicamente prepárese para ser autosuficiente. Prepárese para los mosquitos más tarde en el Centennial Trail antes de Skyline. Esta sección me causó mucho esfuerzo mental.

Además de terminar esta carrera, mi mayor logro fue el hecho de que cada vez que necesitaba correr, mis piernas respondieron. Yo pude correr las últimas 4+ millas bajando Skyline y alrededor del lago. Correr reservadamente en el principio me ayudó mucho.

Me encantó la variedad en el terreno. Había tantas áreas diferentes y únicas. El hecho de que no vi a nadie que no era parte de la carrera por 30 horas fue increíble. Está fuera de lo común por seguro - una gran atracción para mí.

Esta es una de las carreras más escénicas que jamás hará. ¡Tiene la mejor selección y el mayor porcentaje de rutas angostas de cualquier carrera que nunca he hecho! Las rutas angostas varían desde rápidas y fáciles de correr, hasta técnicas. Para una carrera de montaña, no puede ser mejor que ésta. También se puede lastimar los pies.

## **ALIMENTOS EN LAS ESTACIONES DE ABASTECIMIENTO**

---

Las estaciones de abastecimiento tienen los siguientes alimentos y líquidos: agua, papas fritas, Coca-Cola, bebidas energéticas, geles, barras CLIF, galletas, papas, sándwiches, sopas, frutas, gomitas y otros sabrosos bocadillos como quesadillas hechas por la estación de abastecimiento. Estarán compitiendo por sus cumplidos.

Una estación principal de abastecimiento está totalmente equipada; Una estación más pequeña de abastecimiento está ligeramente equipada debido a la ubicación (no hay acceso por carretera). Por ejemplo, la estación menor de Camp Mowich tendrá alimentos ligeros.

## **OTRAS FUENTES DE AGUA**

Hay arroyos que cruzará, como Grainger Creek entre las estaciones de abastecimiento de Heather y de Cayuse Flats. Puede volver a llenar su agua, pero le recomendamos usar pastillas purificadoras de agua como las gotas Pristine o usar Lifestraw.

## **CÓMO CONTACTARNOS DURANTE LA SEMANA DE LA CARRERA**

---

Estaremos en Manning Park durante la semana antes de la carrera. Es posible que podamos revisar el correo electrónico de lunes a jueves solamente. Correo electrónico: [mountainmadness@telus.net](mailto:mountainmadness@telus.net). En otras ocasiones, necesitará ENCONTRARNOS.

Deje un mensaje de teléfono: 1-250-840-8800.

El servicio de teléfono celular todavía no es consistente en Manning Park. ¡No espere que haya recepción! Heather Macdonald (Director de Carrera) celular: 604-313-7621.

Recepción de Manning Park Resort: dejar mensaje.

## **TRANSPORTACION AL COMIENZO**

---

El transporte en autobús estará disponible para llegar a la ubicación de inicio de su carrera, o puede organizar su propia transportación. El autobús no va a volver a la ubicación de inicio al final por lo que su vehículo debe estar en el estacionamiento secundario en Manning Park o en Manning Park Lodge.

Si no tiene su propia transportación, entonces necesita el autobús. Cuando se registre, indique que necesita el autobús.

Los equipos de relevos deben transportar a los corredores al inicio de sus secciones.

Vea el Calendario de Eventos en la página 3.

## **ENTRENAMIENTO**

---

Es su responsabilidad de asegurarse de que está bien entrenado para este evento desafiante. Habrá oportunidades de conocer la ruta ayudando con el mantenimiento del sendero o tomando parte en las carreras de orientación antes del día de la carrera.

Es esencial tener subidas de montaña en su programa de entrenamiento.

Habrá una sesión de orientación en julio. Revise el sitio web.

También puede haber un fin de semana de entrenamiento "ultra". Revise el sitio web.

## COMO SER UN PERRO BUENO

---

Se espera que los corredores se comporten de manera apropiada y reconozcan los desafíos de un deporte extremo.

- Estudie la ruta antes de la carrera para conocer los senderos y el terreno.
- Siga la ruta el día de la carrera. Si se sale de la ruta, regrese a su último punto conocido.
- Regístrese en cada entrada y salida de las estaciones de abastecimiento.
- Lleve el número de babero en un lugar visible.
- Coopere con los oficiales de la carrera. Reconoce que los oficiales de la corrida probablemente son mucho más racionales que usted después de muchas horas en la carrera.
- Cuide de otros corredores en problemas.
- Entrene adecuadamente para este deporte extremo.
- Retírese voluntariamente o cuando un oficial de la carrera le avisa si ya perdió el tiempo límite.
- Deje que un oficial de la carrera sepa si abandonará la carrera. Pague por la búsqueda y el rescate si necesita sus servicios si no nos dijo que había abandonado la carrera.
- Respete a otra gente en los senderos que no pertenece a la carrera.
- No deje basura. Lleve consigo cualquier cosa que traiga.
- Entierre la evidencia de sus residuos humanos y asegúrese de que su lugar elegido está muy lejos de una fuente de agua.
- Esté preparado para los cambios del clima.
- Lleve el equipo requerido.
- Lleve suficiente agua y nutrición para alcanzar la distancia.
- Regístrese y asista a la sesión informativa obligatoria.
- Agradezca a los voluntarios.
- Si necesita una siesta en un vehículo, tómela en un vehículo estacionario que esté en una estación de abastecimiento.
- No se queje.

## COMO SER UN PERRO MALO

Lo sacaremos de la carrera por cualquiera de las siguientes malas acciones:

1. Hacer trampa. Todos los corredores tienen que seguir y completar el curso designado, sin atajos.
2. No registrarse en la entrada y en la salida de cada estación de abastecimiento. Necesitamos saber dónde están todos los corredores en todo momento.
3. Recibir ayuda fuera de las estaciones de abastecimiento específicamente designadas con acceso. Esto también significa que no puede esconder alimentos a lo largo de la ruta.
4. Tirar basura en los senderos. Hay cestos de basura disponibles en las estaciones de abastecimiento y dentro de los 30 metros de la estación de abastecimiento.
5. No cooperar con los oficiales de la carrera ni con el personal médico. Si estamos preocupados por su seguridad o la de los demás, lo sacaremos de la carrera y usted tiene que aceptarlo.

6. Cualquier violación de las reglas por un familiar o amigo que ayude a un corredor. USTED es responsable de las acciones de la gente que le ayude. Asegúrese de que estacionen su vehículo en áreas designadas.
7. Usar más de un pacer a la vez.
8. Dejar que su pacer lleve su mochila u otro equipaje (muling). Si no puede hacerlo por su cuenta, no debería estar en esta carrera.
9. ¡No puede traer a su perro consigo en la carrera!

## NEGACIÓN DE SU ENTRADA EN LA CARRERA EN EL FUTURO

Violaciones de reglas que negaran la entrada en la carrera por 10 años:

1. No obedecer a ningún guardabosque o empleado.
2. No respetar la propiedad privada o las reglas del Servicio Forestal.
3. Maltratar voluntarios de una estación de abastecimiento, otros corredores, o pacers. Los voluntarios NO son sus sirvientes; no dé órdenes a ellos.
4. Correr sin registrarse en la carrera (bandit.)
5. Cualquier acción de un corredor o gente que le ayude que los directores de la carrera creen que puede tener consecuencias para el futuro de este evento.

## GUÍA DE ACOMPAÑANTES e INSTRUCCIONES DE MANEJO

Consulte las instrucciones de manejo en un archivo separado de PDF (en inglés): “**Crew and relay team driving instructions**”

Los familiares y amigos pueden ayudar a sus corredores solamente en las estaciones de abastecimiento.

Los familiares y amigos pueden estacionar su vehículo en áreas designadas solamente.

Mantenga a sus perros con correa y lejos del alimento de las estaciones de abastecimiento. En Lightning Lake, los perros están restringidos a un área de perros.

Tiene que cuidar de sí mismo. Le sugerimos que tenga los siguientes suministros:

- Equipo para lluvia.
- Mochila.
- Pluma y papel.
- Linterna.
- Guantes, chaqueta cálida, chaqueta de lana sintética (fleece).
- Botanas y comida.
- Baterías de repuesto y focos de repuesto.
- Protector solar.
- Líquidos.
- Bolsa/saco de dormir.
- Reloj confiable.
- Gorra.



- Cambio de ropa.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Libro para leer.
- Repelente de insectos.
- Mapas de carreteras, mapa de la carrera. Instrucciones de manejo (publicadas en el sitio web).

## FAUNA SILVESTRE

---

Haga ruido en la ruta para que los animales sepan que está allí. Silbe su silbato.

Los conejos son abundantes. Los pájaros Whisky Jack son amigables. Las ardillas de tierra son comunes.

En Cathedral Park, al subir el Centennial Trail, mire las montañas a lo lejos del lado izquierdo y puede ver cabras blancas de montaña. Están familiarizadas con los excursionistas y pueden ser curiosas.

Si encuentra un oso negro, su primera acción es retroceder y esperar hasta que se vaya. Hable con él en voz baja para que sepa que usted es humano. No corra. Haga ruido. Si el oso se pone agresivo, actúe de manera agresiva: haga mucho ruido, lance piedras hacia él, rompa ramas en el suelo, hágase ver grande. Si es necesario, defiéndase. Sería la misma respuesta para los pumas.

Si encuentra un oso grizzly, espere a que otros corredores se unan a usted para que se vean más grandes.

Los coyotes, los zorros, los lobos, los pumas, los glotones y los lince pueden estar en el área pero no se les ha visto a menudo. Una serpiente de cascabel fue vista en el 2010 en una zona seca y abierta cerca de Keremeos.

## UNA AREA REMOTA SIGNIFICA REMOTA

---



Estará subiendo montañas en senderos donde lo único que verá es la naturaleza, ninguna ciudad, ni luces. Esto es muy atractivo para algunos corredores. Si esto es una preocupación para usted, traiga un pacer.

Debe ser autosuficiente con la hidratación y el equipo. Si necesita reducir la velocidad y por eso estar en la ruta más tiempo de lo esperado, debe asegurarse de que tenga suficiente nutrición para seguir adelante.

Vale la pena ver el paisaje.

## PELIGROS

---

Esta es una carrera de larga distancia que se ejecuta en lugares remotos de montaña; se debe preparar llevando su propia comida y agua porque las estaciones de abastecimiento están muy separadas y no son fácilmente accesibles por un vehículo. Puede encontrar animales. Estará cruzando un río que tiene corriente. Estará corriendo en la noche y puede estar solo. Estará corriendo en senderos desconocidos. Hará frío por la noche. Puede estar caliente durante el día.

Si esta es su primera vez, hable con los corredores de larga distancia experimentados para obtener consejos.

Si se lesiona, podrían pasar muchas horas antes de que llegue la ayuda, por lo que necesita tomar seriamente la lista del equipo obligatorio.

## RELÁMPAGOS

Lea el artículo (en inglés) de Seguridad de Relámpagos publicado en el sitio web.

## LÍNEA DE META Y PREMIOS

---

### ACERCA DE LA LÍNEA DE META

Un buen lugar para pasar un rato.

**Comida después de la carrera.** Una comida es proporcionada a los corredores y los pacers; Todos los demás deben comprar un boleto de \$5. Si necesita otra comida (como el desayuno) puede comprar un boleto de \$5 o apoyar Manning Park Lodge y comer en su restaurante.

**Lightning Lake.** Puede meterse en el lago o chapotear.

**Regaderas.** Por \$5, hay duchas disponibles detrás de Manning Park Lodge en Loon Lagoon. Pague en la recepción en el Lodge. Hay una toalla proporcionada. Lleve jabón, champú, etc.

**Prueba posterior a la carrera.** El Equipo de Cardiología de UBC completará las pruebas después de la carrera. Ellos lo verán dentro de los 45 minutos después de terminar la carrera.

**Tienda de primeros auxilios.** Vaya a la tienda de primeros auxilios si es necesario.

**Traslados.** Habrá un autobús de traslados durante el día (aproximadamente cada 90 minutos) y coches para trasladarlo en la noche desde la línea de meta hasta el Lodge o el estacionamiento secundario. Vea el tablero de traslados en Lightning Lake. No hay autobuses que regresen a Keremeos al final de la carrera.

**Tienda de bolsas de corredor (drop bags).** RECOGA sus bolsas en la línea de meta al final de la carrera. Pídale a sus familiares o amigos que le recuerde.

### CEREMONIA DE PREMIOS EN LIGHTNING LAKE

**Ubicación.** La ceremonia de premiación se lleva a cabo en Manning Park en Lightning Lake. Vea la Agenda de Eventos en la página 3.

**Premios de 120 millas.** Las hebillas se dan a todos los finalistas. Los primeros hombres y mujeres recibirán una chaqueta con el logo de la carrera. El que rompe el récord obtiene un premio en efectivo.

**Premios de 70 millas.** Las medallas se dan a todos los finalistas. Los primeros hombres y mujeres recibirán una chaqueta con el logo de la carrera.

**50 millas premios.** Las medallas se dan a todos los finalistas.

**40 millas premios.** Las medallas se dan a todos los finalistas.

**Relevos.** Las medallas de relevos se dan a los 3 primeros equipos.

### PREMIOS ESPECIALES

Perro Salvaje: El mejor vistazo de vida silvestre.

Hally Dog: La mejor alucinación.

Hot Dog: (Relevo) El descenso más rápido de Blackwall Peak a Cayuse Flats estación de abastecimiento (38 km).

### LOS TIEMPOS RECORDS

#### 120 Mile

Male: 25:07:28 Nickademus Hollon (2015)

Female: 30:18:49 Bethany Lewis (2015)

### **70 Mile**

Male: 13:07:34 Graham Coombe (2016)

Female: 15:51:00 Nicole Ker (2013)

### **50 Mile**

Male: 8:32:15 Vincent Bouchard (2015)

Female: 9:30:31 Jenny Hoffman (2015)

### **40 Mile**

Male: 9:09:32 Mike Tongi (2016)

Female: 10:08:51 Julie Miller (2016)

### **Relay Team**

20:49 The Unicorn Whisperers (2014)

## **BOLSAS DEL CORREDOR (DROP BAGS)**

Si no puede recoger su bolsa del corredor (drop bag) por favor pida que alguien más lo recoja por usted. Cualquier bolsa del corredor que sobrará será donada a una sociedad caritativa o tirada.

## **ESTACIONAMIENTO**

---

Si está registrado en el Lodge, puede estacionarse en el estacionamiento del Lodge. Si no se aloja allí, use el estacionamiento secundario en la colina de esquiar. Tendremos camiones de traslado para ir y regresar entre la línea de meta, el estacionamiento secundario y el Lodge.

El estacionamiento secundario es el estacionamiento en la colina de esquiar. Para llegar allí, maneje hacia Lightning Lake pero en la intersección Y, dé vuelta a la derecha. Pase el estacionamiento de Strawberry Flats, pase el portón amarillo y vaya al final del camino (unos 7 km).

## **NO TIRAR BASURA: REDUZCA, REUSE, RECICLE**

---

- Vamos a coleccionar nuestra basura para reciclar. Por favor coloque la basura en el recipiente apropiado.
- Se colocarán cestos de basura cerca de las estaciones de abastecimiento; Asegúrese de que toda la basura se tire en el cesto o llévesela con usted.
- Llene su taza personal, su recipiente de agua y su botella de mano.
- Recicle los alfileres del babero.
- Traiga su propio plato, cubiertos y taza a la línea de meta.

## **LLEVELO CON USTED: OBTENER SUMINISTROS / ALIMENTOS LOCALMENTE**

---

FAT DOG tiene lugar en parques provinciales SIN MUCHO ACCESO A TIENDAS por lo que necesita llevar todo lo que necesita con usted, excepto el agua. Asegúrese de llevar consigo baterías, linternas, calcetines, geles y sus alimentos favoritos.

Aquí hay algunos lugares para los artículos básicos:

Hope	45 minutos al oeste de Manning Park Lodge, Hope es su mejor lugar para obtener gasolina, alimentos y suministros. El Home Restaurant es bueno. También hay un buen lugar de hamburguesas en la estación de gasolina Chevron. Nos gusta el café en Blue Moose Café en 322 Wallace Street (también tiene WiFi gratis).
Manning Park	El Lodge cuenta con un restaurante, un bar, un deli con comida para llevar y una tienda muy pequeña (que tiene cerveza), pero las horas de operación son limitadas. ¡No confíe en el Lodge para cosas como baterías!
Princeton	45 minutos al este de Manning Park a lo largo de carreteras de montaña con muchas curvas, es una pequeña ciudad con gasolina, tiendas de alimentos, moteles y restaurantes. Hay Best Value Inn y Sandman Hotel aquí.
Eastgate	Justo después del letrero de Eastgate de Manning Park hacia Princeton, hay una gasolinera Esso que tiene agua, botanas, cerveza y gasolina. Esta es la única gasolinera que verá por un tiempo.
Keremeos	Está a 45 minutos después de Princeton. Es una pequeña ciudad donde las tiendas cierran alrededor de las 8 de la noche, tiene puestos de fruta y varios restaurantes; el restaurante Benja Thai tiene una buena reputación. La gasolinera en la cima de la colina tiene botanas y agua.

## GASOLINERAS

---

Las gasolineras están disponibles aquí:

- Hope,
- Eastgate cerca de Manning Park (en la autopista 3 hacia Princeton). ¡Aprovecha de este Esso!
- Princeton.

## INFORMACIÓN PARA VOLUNTARIOS

---

Los voluntarios tienen su propia Guía de Voluntarios (en inglés). Vea el sitio web.

"Qué increíble grupo de personas. La organización que se necesita para hacer algo como esto debe ser desafiante, y te aplaudo por hacer todo. Las secciones que vi estaban bien marcadas y todos los voluntarios eran increíbles."

"¡Tengo que decir que su carrera fue extraordinaria, en la planificación, organización y ejecución! ¡Cada voluntario que hay en el curso estaba verdaderamente dedicado a ayudar a los corredores a cumplir sus objetivos! Como mi hermano dijo, 'Son voluntarios dedicados a esta carrera... están dando de 12 a 24 horas de su tiempo en el frío y la oscuridad, no sólo dando unas pocas horas de su día para dar Gatorade en un puesto de abastecimiento a lo largo de una carretera.'"

## FOTOS Y VIDEOGRAFÍA

---

Las fotos y videos de los corredores son propiedad de Mountain Madness y no se pueden utilizar sin autorización previa de Mountain Madness. Las fotos profesionales pueden ser tomadas por los fotógrafos y estarán disponibles para la venta a un costo razonable.

Si ha tomado fotos que desea compartir, estaremos encantados de proporcionar un link a su sitio web. Subimos muchas fotos tomadas por espectadores y esperamos ver sus fotos.

## REFERENCIAS DEL MAPA

---

- 92 H/2 Manning Park/Skagit British Columbia Canadian Topographic Maps [www.itmb.com](http://www.itmb.com)
- Ashnola River topo map: 92 H/1 Edition 2
- Backroad Mapbook: Manning Park Topo VCBC 7 [www.backroadmapbooks.com](http://www.backroadmapbooks.com)
- Backroad Mapbook: Thompson Okanagan BC. [www.backroadmapbooks.com](http://www.backroadmapbooks.com)
- Backroad Mapbook: Vancouver, Coast & Mountains. [www.backroadmapbooks.com](http://www.backroadmapbooks.com)
- Online maps: [www.TrailHunger.com](http://www.TrailHunger.com)
- Race map created by Bob Plummer, mapmaker.

## PATROCINADORES DE ESTA CARRERA

---

### GOLD SPONSORS



### SILVER SPONSORS



### BRONZE SPONSORS



### COMMUNITY SPONSORS



### MEDIA SPONSORS



## **SOBRE MOUNTAIN MADNESS**

---

Mountain Madness Trail Running Inc was created by Heather Macdonald in 2004 to provide trail running clinics in North Vancouver, BC to prepare runners for races and build awareness of trails. Website: [www.mountainmadness.ca](http://www.mountainmadness.ca)

As of Dec 2016, Mountain Madness hosts the following races:

- Fat Dog 120 Trail Race (120, 70, 50, 40 mile and relay) in August in Manning Park BC.
- **NEW** Brigade Trail Race (50 and 19 mile) in September from Tulameen to Hope, BC.

Until Oct 2016, Mountain Madness hosted the following events (now with the Fore Trails series):

- Dirty Duo Trail and Mountain Bike Race (six events: run 50, 25 or 15 km, ride 30 km, relay or solo run and ride) in March in North Vancouver BC,
- Iron Knee/Tender Knee (13 and 25 km) in May, in North Vancouver BC,
- Hallow's Eve (10 km, half and full marathon) in October, in North Vancouver BC,
- The Phantom Run (12, 19 or 24 km) race in November in North Vancouver BC,
- Trail clinics in winter, spring, and fall.

We provide many trail maintenance days each year. To help restore trails in E.C. Manning Park, Skagit Valley Provincial Park and Trapper Lake Trails, our crews provided 877 volunteer hours in 2016, and cleared 1478 fallen trees. In North Vancouver, typically 4 half days are provided.

We provide support to fundraising initiatives such as North Shore Rescue and a trail work fund.

Heather Macdonald gives presentations about trail running.

Contact [mountainmadness@telus.net](mailto:mountainmadness@telus.net) or 250-840-8800.