



MANUAL TÉCNICO PARA ORGANIZADORES Y CORREDORES
CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL RUNNING Y MONTAÑA ECUADOR
TRYMEC 2024

I. ANTECEDENTES E INFORMACIÓN

El Primer Campeonato Nacional De Trail Running y Montaña Ecuador – TRYMEC 2024 se celebrará en nuestro país desde el 2 de marzo, hasta el 18 de noviembre del presente año. Son parte del circuito las carreras u organizaciones que aplicaron y cumplieron el proceso, el cual fue abierto a nivel nacional y dentro del proceso se tomaron en cuenta los siguientes puntos:

1. Años de experiencia del Organizador u Organización
2. Puntajes Internacionales (Itra o Index)
3. Seguridad y asistencia
4. Antecedentes con corredores
5. Planes ambientales

El objetivo del campeonato es el desarrollo del trail running en nuestro país, logrando una mejora continua en la organización de eventos de trail y montaña. Una de las principales características del campeonato, es la creación de un ranking nacional de los mejores atletas de trail running en cada distancia. Este ranking será actualizado periódicamente y permitirá reconocer a los corredores tanto aficionados, como elites en sus diferentes categorías, desde distancias cortas hasta ultra distancias.

Durante este campeonato, se preseleccionarán a los atletas más destacados para representar a nuestro país en los campeonatos Mundiales-Sudamericanos de trail y montaña avalados. Estas competiciones internacionales serán una oportunidad para profesionalizar más nuestro deporte y abrir nuevos desafíos.

Como fue en el 2023 los atletas que clasifiquen según los cupos otorgados por la organización, tendrán los uniformes, el hospedaje y la alimentación cubiertos durante las fechas de duración de los campeonatos internacionales. El valor de los boletos aéreos y gastos personales tendrá que cubrirlo cada deportista y estamos trabajando en la gestión de recursos por parte de las instituciones públicas y privadas, para lograr a futuro el apoyo total a nuestro deporte. (Si por alguna razón uno de los atletas clasificados decidiera no participar, se analizarán los diferentes resultados del campeonato con el objetivo de llevar una selección competitiva)

II. CALENDARIO Y CATEGORIAS

Son 12 eventos que son parte del campeonato nacional, según las diferentes distancias y categorías que están en cada columna, los mejores resultados permiten establecer el ranking de cada deportista.

△ → ▷	FECHA	KM VERTICAL (+18)	AFICIONADOS TRAIL CLÁSICA JUVENIL (-10K)	AFICIONADOS TRAIL CLÁSICA ABIERTA (-10K)	CLÁSICA DE MONTAÑA JUNIOR (10K A 18K)	CLÁSICA DE MONTAÑA SENIOR (10K A 18K)	TRAIL ABIERTO (19K A 34K)	TRAIL CORTO (35K A 45K)	TRAIL LARGO (46K Y MÁS)	
		*2 MEJORES RESULTADOS	*4 MEJORES RESULTADOS	*4 MEJORES RESULTADOS	*4 MEJORES RESULTADOS *16 - 19 AÑOS*	*4 MEJORES RESULTADOS	*3 MEJORES RESULTADOS *18 AÑOS	*3 MEJORES RESULTADOS *18 AÑOS	*2 MEJORES RESULTADOS *18 AÑOS	
1. 	2 Y 3 MARZO	N/A	5K	5K	10K	10K	25K	40K	70K	RH
2. 	17 MARZO	N/A	5K	5K	10K	10K	21K	N/A	N/A	SKY
3. 	12,13,14 ABRIL	KM VERTICAL	5K	5K	10K	10K	20K	50K	80K	PETZL
4. 	27 ABRIL	N/A	7K	7K	15K	15K	N/A	N/A	N/A	RETOR
5. 	22, 23 JUNIO	KM VERTICAL	8K	8K	15K	15K	25K	N/A	N/A	IMB
6. 	22, 23 JUNIO	KM VERTICAL	8K	8K	15K	15K	25K	45K	N/A	AGUIAR

CLASIFICATORIAS Y PUNTUABLES PARA SELECCIÓN NACIONAL Y CAMPEONATO NACIONAL.

PUNTUABLES PARA CAMPEONATO NACIONAL.





	FECHA	KM VERTICAL (+18) <small>*2 MEJORES RESULTADOS</small>	AFICIONADOS TRAIL CLÁSICA JUVENIL (-10K) <small>*4 MEJORES RESULTADOS</small>	AFICIONADOS TRAIL CLÁSICA ABIERTA (-10K) <small>*4 MEJORES RESULTADOS</small>	CLÁSICA DE MONTAÑA JUNIOR (10K A 18K) <small>*4 MEJORES RESULTADOS *16 - 19 AÑOS*</small>	CLÁSICA DE MONTAÑA SENIOR (10K A 18K) <small>*4 MEJORES RESULTADOS</small>	TRAIL ABIERTO (19K A 34K) <small>*3 MEJORES RESULTADOS *18 AÑOS</small>	TRAIL CORTO (35K A 45K) <small>*3 MEJORES RESULTADOS *18 AÑOS</small>	TRAIL LARGO (46K Y MÁS) <small>*2 MEJORES RESULTADOS *18 AÑOS</small>	
7.	30 JUNIO	N/A	5K	5K	10K	10K	25K	40K	70K	ALTAR
8.	2,3,4 AGOSTO	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	82K	UTMB
9.	6,7 SEPTIEMBRE	KM VERTICAL	5K	5K	14K	14K	28K	42K	N/A	ILALÓ
10.	15 SEPTIEMBRE	N/A	N/A	N/A	12K	12K	26K	45K	N/A	OSOS
11.	28 SEPTIEMBRE	N/A	6K	6K	15K	15K	N/A	42K	N/A	IBARRA
12.	10 NOVIEMBRE	N/A	10K	10K	10K	10K	21K	N/A	N/A	CONDOR



CLASIFICATORIAS Y PUNTUABLES PARA SELECCIÓN NACIONAL Y CAMPEONATO NACIONAL.

PUNTUABLES PARA CAMPEONATO NACIONAL

En cada columna de distancia indica el número de carreras que se debe sumar para sacar los mejores resultados.

III. RANKING Y PUNTUACIÓN

TRYMEC 2024 es un campeonato piloto que buscará desde el año 2025 que todas las pruebas de trail running a nivel nacional sean parte del ranking ITRA, para este primer año tomaremos en cuenta el sistema de puntaje de la ITRA adaptando a las diferentes distancias que hemos propuesto y adicional otros parámetros en base a los resultados de cada atleta que son:

1. Categoría de competiciones (FINISHER)
2. Puntuación en base al nivel de esfuerzo
3. Puntuación por posición
4. Bonus por puntuación por tiempos y competitividad (Podrá tener ajustes)

1. **Categorías de competiciones al ser FINISHER (tiempo establecido por la organización)**

- Km vertical (o – 5 km con 1.000 de desnivel positivo) \longrightarrow 2 puntos
- Inicios al Trail (-10 km con cualquier desnivel) \longrightarrow 1 puntos
- Trail Clásico (10 a 18 km con cualquier desnivel) \longrightarrow 2 puntos
- Trail Mediano (19 – 34 km con cualquier desnivel) \longrightarrow 3 puntos
- Trail corto (35 – 45 km con cualquier desnivel) \longrightarrow 4 puntos
- Trail Largo (56 o + km con cualquier desnivel) \longrightarrow 5 puntos

2. **Puntuación en base a distancia y desnivel (Índice de dificultad de la prueba)**

Tomando la distancia total y desnivel positivo se consigue una puntuación de la carrera

$$77.5 \text{ km} + \frac{5480 \text{ Desnivel}}{100} = 132.3 \text{ puntos}$$

Puntos en Base a la ITRA

Se toma en cuenta el siguiente cuadro en base al resultado anterior para asignar el puntaje a la prueba

1. Entre 25 y 39 → 1 punto
2. Entre 40 y 64 → 2 puntos
3. Entre 65 y 89 → 3 puntos
4. Entre 90 y 139 → 4 puntos
5. Entre 140 y 189 → 5 puntos
6. Más de 190 → 6 puntos

3. Puntuación por posición

- | | | |
|-------------------|------------------|---|
| • 1er lugar 15pts | • 5to lugar 7pts | • 9no lugar 3pts |
| • 2do lugar 12pts | • 6to lugar 6pts | • 10mo lugar 2pts |
| • 3er lugar 10pts | • 7mo lugar 5pts | • Resto de participantes se llevarán 1 punto. |
| • 4to lugar 8pts | • 8vo lugar 4pts | |

4. Bonus por tiempos y competitividad (Podrá tener ajustes en base al sistema que estamos trabajando)

- Para aplicar este parámetro deberá existir un número mínimo de 5 participantes del mismo género y distancia.
En el caso del trail largo deberá haber un número mínimo de 3 participantes por género y distancia.
- Si existe más del 3% de diferencia del 1er lugar con el resto de participantes se bonificará con: 2 puntos
- Los competidores que tengan una diferencia de máximo el 3% con el mejor tiempo bonificarán con: 1 punto

Resultado Final

Se suman los mejores resultados del mismo formato de distancia de cada atleta para definir su puntaje final, es decir no se suman pruebas de diferentes formatos, es importante considerar que según la distancia que se participa hay un número de pruebas mínimas, Si existiera un empate en puntajes se tomaran en cuenta los mejores resultados junto a los mejores tiempos de carrera de cada atleta. se toma de referencia el siguiente ejemplo:

EJEMPLO ATLETA 1										
EVENTO	DISTANCIA EN KM	DESNIVEL+	TIEMPO	RESULTADO	PARAMETROS					RESULTADO FINAL
					1	2	3	4		
CARRERA 1	10	300	32 MIN	1er lugar	2	$10+(300 / 100) =13$	0	15	2	19
CARRERA 2	12	500	51 MIN	2do lugar	2	$12+(300 / 100) =17$	0	12	1	15
CARRERA 3	11	600	59 MIN	1er lugar	2	$11+(600 / 100) =17$	0	15	1	18
CARRERA 4	15	1100	1H6 MIN	3er lugar	2	$15+(1100 / 100) =26$	1	10	1	14
PUNTAJE AL FINAL DEL CAMPEONATO										66

EJEMPLO ATLETA 2										
EVENTO	DISTANCIA EN KM	DESNIVEL+	TIEMPO	RESULTADO	PARAMETROS					RESULTADO FINAL
					1	2	3	4		
CARRERA 1	10	300	39 MIN	2do lugar	2	$10+(300 / 100) =13$	0	12	0	14
CARRERA 2	12	500	50 MIN	1er lugar	2	$12+(300 / 100) =17$	0	15	1	18
CARRERA 3	11	600	59 MIN	2do lugar	2	$11+(600 / 100) =17$	0	12	1	15
CARRERA 4	15	1100	1H5 MIN	2do lugar	2	$15+(1100 / 100) =26$	1	12	1	16
PUNTAJE AL FINAL DEL CAMPEONATO										63

IV. REGLAMENTO

Las organizaciones del campeonato y los corredores participantes se deberán ajustar a los siguientes estándares de competición.

Normas de Competición

Para que una competición sea reconocida como OFICIAL y sus resultados sean homologados, es necesario:

1. Participar el número de competencias mínimo por distancia para sacar los mejores resultados **(REVISAR II –CATEGORIAS)**
2. Completar el proceso de inscripción con la información correcta
3. Usar el dorsal de competición
4. No se permite recibir asistencia en zonas no autorizadas por cada organización
5. Portar todo el material obligatorio según cada organización
6. Seguir la ruta completa y marcada por la organización según la distancia en la que participa el atleta
7. Salir en el corral asignado según cada organización
8. No usar sustancias prohibidas por la WADA **(REVISAR VII – DOPING)**
9. En el caso de un problema en ruta con alguno de los deportistas, el principal método de verificación y control será el track de competencia de cada corredor, mismo que será obligatorio según las exigencias de cada organización.
10. Ser ecuatoriano de nacimiento o residente permanente (Clasificación a eventos internacionales)
11. No cometer ningún tipo de conducta antideportiva (Respeto en la Comunidad: Organización, atletas y ASET)
12. Es prohibido botar basura en senderos o caminos (El manejo de desechos es un trabajo de todos)

En caso de incumplimiento de las normas de competición, la penalización será de por lo menos 30 minutos o dependerá de la gravedad de la falta, misma que será evaluada por la organización y un representante de la ASET.

Inscripciones o participaciones

Todos los atletas y clubes tendrán que realizar las inscripciones para cada una de las carreras en los límites y plazos de inscripción, será la responsabilidad de cada uno de ellos inscribirse a tiempo. (La ASET no será intermediario en ninguna gestión para la inscripción de alguna de las fechas del campeonato)

Material Obligatorio

Cada evento tiene su propio material obligatorio, por lo que el conocimiento del mismo es responsabilidad de cada participante, tras una correcta comunicación por parte de la organización por las vías establecidas. Se debe tener en cuenta el listado de material provisional y obligatorio, puede existir un listado de material recomendado (no obligatorio) por parte de la Organización, elaborado a partir de su conocimiento del terreno y meteorología de la zona.

La falta de algún elemento obligatorio en la zona de salida implicará la no participación del competidor en la carrera. En el caso de que dicha falta de material se produzca durante los controles en carrera y/o meta, significará la descalificación inmediata de dicho atleta.

Igualdad y equidad

Promovemos el respeto, la igualdad y equidad para todos quienes somos parte de la comunidad de trail y montaña del Ecuador, con los siguientes parámetros a tomar en cuenta:

- Mismo derecho en horarios de partida de cada evento, dividiéndose por categorías de edades sin diferencia de género
- Asistencia con igual prioridad para cualquier participante de cada evento
- Reglamentos igual para todos
- Reconocimientos igualitarios para todos los ganadores y participantes

V. SEGURIDAD Y ASISTENCIA

Los organizadores deberán habilitar un dispositivo de seguridad o control, formado por miembros de la organización, voluntarios o personal contratado al efecto, que estará bajo las órdenes de un responsable de seguridad nombrado por aquéllos, cuya identidad se informará a la ASET con anterioridad suficiente al día de la competición. Si por alguna razón alguna de las competencias se suspende por motivos de fuerza mayor o existiese algún corte en ruta por motivos de clima o seguridad, se podrían hacer modificaciones o acciones para ser agregada al reglamento.

Puntos de asistencia y abastecimiento

El número de puestos de abastos será determinado por la organización según la distancia en la que se participe y esta deberá ser clara para que cada uno de los atletas puedan hacer su estrategia de carrera. Adicional cada organizador deberá contar con LA cantidad necesaria para todos los participantes y al menos 1 en carreras cortas-medias y 2 en carreras largas de los ítems en negrilla del siguiente cuadro de abasto.

CARRERAS MEDIAS Y LARGAS DE 19K EN ADELANTE:

CARBOHIDRATOS:	FRUTAS:	HIDRATACION:	SUPLEMENTOS:
<ul style="list-style-type: none"> • Fideos • Papas • Camote 	Altas en fibra: <ul style="list-style-type: none"> • Manzana • Plátano • Melón • Pera • Kiwis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua • Bebidas isotónicas • Bebidas azucaradas 	<ul style="list-style-type: none"> • Barras energéticas • Geles • Frutos secos.
<ul style="list-style-type: none"> • Sopas ligeras • Atún 	Altas en contenido hidratante: <ul style="list-style-type: none"> • Sandia • Naranja 		

CARRERAS CORTAS HASTA 18KM:

FRUTAS		HIDRATACION:	SUPLEMENTOS:
ALTAS EN FIBRA: <ul style="list-style-type: none"> • Manzana • Plátano • Melón - Pera - Kiwis 	ALTAS EN HIDRATACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • Sandia • Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua • Bebidas isotónicas • Bebidas azucaradas 	<ul style="list-style-type: none"> • Barras energéticas • Geles • Frutos secos.



Asistencia Medica

Es obligación de los organizadores de cada una de la del Campeonato Nacional, el disponer de la presencia de por lo menos 2 paramédicos y 1 ambulancia durante el desarrollo de la competición (desde 1 hora antes hasta 30' después de finalizada la competición).

Señalética y puntos críticos en desvíos

Se deberá tomar en cuenta los siguientes puntos tanto para atletas como para organizadores, en caso de incumplimiento de la Organización podrá ser sancionado o no ser tomado en cuentas para próximos años del campeonato:

1. La señalética deberá ser de color fuerte y visible para que no se confunda en caminos o senderos de montaña
2. La señalética en senderos deberá estar en un rango máximo de 50 metros o menos a criterio de cada organizador
3. La señalética en caminos abiertos deberá estar en un rango máximo de 100 metros o menos a criterio de cada organizador
4. La señalética de cada evento deberá ser retirada una vez finalizado el evento, de acuerdo a su plan de logística
5. Deberá haber personas del staff en cada desvío importante de cada carrera sobre todo en puntos donde se unen otras distancias del evento.
6. Se pide a todos los organizadores poner una X en los caminos marcados en el piso o desvíos importantes en caso de no existir personal del staff

Plan de contingencia y seguridad

El organizador deberá completar un documento firmado que será enviado por la ASET en la que estipule lo siguiente:

- Número del organizador
- Número del responsable técnico - logístico
- Número del responsable de seguridad
- Número del voluntario líder
- Número de un responsable alterno
- Responsable del sistema de cronometraje
- Cantidad de personas del Staff
- Link con tracks finales de carrera o modificaciones
- Cantidad de corredores por distancia y género

VI. LOGISTICA DE CADA EVENTO

Desarrollo del evento

Cada evento deberá cumplir con la planificación y programación publicados previamente.

Horarios y lugar de partida

Se debe publicar y respetar los horarios de salida previsto por cada organizador, los horarios serán publicado con anticipación por cada organizador al cual los atletas deberán estar en los horarios establecidos.

Tracks Oficiales

Los tracks oficiales de los organizadores definirán el puntaje final de cada competencia determinado por la ASET y estarán publicados por lo menos con 1 semana previo a cada evento. Si existe alguna modificación en el track deberán ser notificados a cada uno de los atletas participantes y a la ASET para el respectivo puntaje final.

Guía de la competencia

Esta guía deberá ser subida por lo menos 1 semana previa a cada evento con todos los detalles del lugar de la carrera incluido, horarios de salida, tracks oficiales, puntos de abastecimiento, seguridad, etc.

Resultados Oficiales (ITRA e INDEX)

Los resultados de cada competencia deberán ser publicados con un máximo de 48 horas una vez finalizado el evento con su empresa o sistema de cronometraje, el cual deberá tener como clasificación general el TIEMPO CHIP, los tiempos deberán coincidir con el documento subido en las plataformas de ITRA e INDEX. El archivo de resultados con el formato establecido a la ASET para el ranking nacional deberá ser enviado en un plazo máximo de 1 semana.

VII. DOPING

Se podrá realizar un control al dopaje aleatorio en cualquiera de los eventos de acuerdo a lo estipulado en la norma internacional.

A. Clasificación de la WADA para sustancias prohibidas siempre

Categorías	Tipos de fármacos incluidos en esta categoría	
Agentes Anabolizantes	Esteroides anabolizantes androgénicos	
	Otros agentes anabolizantes	
Hormonas peptídicas, factores de crecimiento, sustancias afines y miméticos.	1. Eritropoyetinas (EPO) y factores que afectan la eritropoyesis	<ul style="list-style-type: none"> • Agonistas del receptor de eritropoyetina • Agentes activadores del factor inducible para hipoxia • Inhibidores de gata • Inhibidores de TGF-β
	1. Hormonas peptídicas y moduladores hormonales	<ul style="list-style-type: none"> • Gonadotropina coriónica (CG) y hormona luteinizante (LH) y sus factores de liberación • Corticotrofinas y sus factores de liberación • Hormona de crecimiento (GH), sus fragmentos y sus factores de liberación
	2. Factores de crecimiento y moduladores de factores de crecimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Factor de crecimiento derivado de plaquetas (PDGF) • Factor de crecimiento de tipo insulínico-I (IGF-I) y sus análogos • Factores de crecimiento fibroblásticos (FGF) • Factores de crecimiento de endotelio vascular (VEGF) • Factor de crecimiento de hepatocitos (HGF)
Agonistas beta-2	Fenoterol, formoterol, higenamina, indacaterol, olodaterol, procaterol, reproterol, salbutamol, salmeterol, terbutalina, tulobuterol, vilanterol	
	Excepto: <ul style="list-style-type: none"> • Salbutamol • Formoterol 	

	<ul style="list-style-type: none"> Salmeterol *A dosis terapéuticas
Moduladores hormonales y metabólicos	1. Inhibidores de la aromatasa
	2. Moduladores selectivos de los receptores de estrógeno
	3. Otras sustancias anti estrogénicas
	4. Agentes modificadores de las funciones de miostatina
	5. Moduladores metabólicos
Diuréticos y agentes enmascarantes	Desmopresina; probenecida; expansores del plasma
	Acetazolamida; ácido etacrínico; amilorida; bumetanida; canrenona; clortalidona; espironolactona; furosemida; indapamida; metolazona; tiazidas

B. Clasificación de la WADA para sustancias prohibidas en competición

Categorías	Tipos de fármacos incluidos en esta categoría	
Estimulantes	1. Estimulantes no específicos	Adrafinilo, anfrepamona, anfetamina, benfluorex, benzilpiperazina, cocaína, modafinilo
	2. Estimulantes específicos	Benzfetamina, catinona, dimetilanfetamina, efredina, epinefrina, etilamfetamina, fenprometamina, heptamidol, hidroxianfetamina, metilfenidato, pseudoefedrina, seleginina, sibutramina
Narcóticos	Buprenorfina, Dextromoramida, Heroína, Fentanil, Hidromorfona, Metadona, Morfina, Nicomorfina, Oxycodona, Oximorfona, Pentazocina, Petidina	
Cannabinoides	Cannabinoides naturales	Cannabis, hachís y marihuana
	Cannabinoides sintéticos	Δ 9-tetrahydrocannabinol (THC) y otros canabimiméticos
Glucocorticoides	Betametasona, Budesonida, Cortisona, Deflazacort, Dexametasona, Fluticasona, Hidrocortisona, Metilprednisolona, Prednisolona, Prednisona, Triamcinolona	

- La cocaína, la diamorfina (heroína), la metilendioximetanfetamina (MDMA/“éxtasis”) y el tetrahidrocannabinol (THC) se han identificado como sustancias de uso indebido.
- El canabidiol (CBD) no está prohibido, en sintonía con la revisión en varios países (como el nuestro que despenalizó el cultivo de cáñamo con fines terapéuticos, medicinales e industriales en las reformas al Código Orgánico Integral Penal -Art. 127- vigentes desde el 21 de junio de 2020) y la reclasificación de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Sin embargo, los atletas deben ser conscientes de que algunos productos de CBD extraídos de plantas de cannabis también pueden contener THC, lo cual podría resultar en un control de dopaje positivo para un cannabinoide prohibido.

VIII. ENCUESTA DE SATISFACION DEL EVENTO

Una vez finalizado cada uno de los eventos del campeonato nacional tendremos una encuesta de satisfacción del corredor, misma que tiene el propósito de evaluar los diferentes puntos de cada evento y así poder reconocer a las diferentes organizaciones por su gran labor y de la misma forma cada año poder dar una mejor experiencia a cada uno de los atletas.

IX. CEREMONIA FINAL

Al finalizar el año haremos un reconocimiento a los campeones nacionales del 2024 con un gran evento donde estaremos juntos la comunidad de trail y montaña del país.

X. CLASIFICACIONES (SUDAMERICANO Y ARWC25)

Los atletas mejor rankeados hasta finales del mes septiembre conformaran la selección nacional que representará al país el Campeonato Sudamericano de Trail y Montaña en Argentina (Depende de los cupos que otorguen la organización que puede variar entre 2 a 4 por distancia y genero)

Los campeones nacionales 2024 serán la preselección que representara al país en el WTRC 2025 en España.

XI. TURISMO LOCAL

Los eventos de trail y montaña generan un aporte importante al turismo local en cada sector es por eso que como comunidad queremos aprovechar nuestro tiempo y recursos de la mejor manera, cada organización deberá informar de manera muy detallada los datos y referencias del evento, tales como:

1. Sector donde se realizará el evento – Provincia - Cantón - Parroquia
2. Fecha del evento
3. Teléfono de contacto y emergencia de la organización
4. Cronograma del evento (Horarios de salida - Horarios de premiación)
5. Rutas de llegada para vehículos particulares y servicio de transporte público (horarios de salidas en la mañana - tarde - noche / cooperativas que llegan al evento)
6. Estimación meteorológica del día del evento
7. Hospedaje recomendado cerca del evento
8. Actividades recomendadas (turismo de aventura - turismo cultural - turismo de ciudad - otras actividades de interés)

Con la finalidad de mejorar la experiencia del corredor, activar el turismo local, ayudar en su planificación previo al evento y al ser un campeonato nacional existen corredores que viajan de diferentes partes del país con días de anticipación o a su vez en jornadas diurnas - nocturnas y esta información será crucial para mejorar su arribo al evento.

Conforme al desarrollo del campeonato TRYMEC 2024 iremos puliendo diferentes detalles y haremos todo a nuestro alcance trabajando por el desarrollo y crecimiento de trail y montaña ecuatoriana. Sumarse con buenas iniciativas

Atentamente,
Asociación Ecuatoriana de Trail **ASET**
Quito, febrero del 2024