



## **CARTA TECNICA 12K RUNNING TRIP**

**HORARIO SALIDA:** 9HS

**LUGAR:** POLIDEPORTIVO VIVIANA CHAVEZ- VALLE FERTIL

**DIFICULTAD:** MEDIA-ALTA

**DISTANCIA REAL:** 12.8KM

**DESNIVEL +:** 618M

Van a largar a las 9hs del Polideportivo Viviana Chávez, los primeros 3 km son de tierra y arena. En el km2.3 está la bifurcación de distancia, los 12K van hacia la derecha junto a los de 7K. En el km3.2 llegan al Dique, corren 800mts bordeándolo, cruzan una calle y un río que tiene poca agua.

En el km4.5 está la bifurcación de distancias, los 12K van hacia la izquierda.

Recorren 1.5km hasta el puesto de abastecimiento Base de Antena. Hacen el ascenso técnico hacia el filo del Antena y bajan hacia el puesto de abastecimiento en el km11.

Regresan por el otro lado del dique, en el km12 está el desvío y recorren 800metros nuevamente hacia el Polideportivo (meta)

### **Elementos recomendables:**

- Zapatillas de Trail
- Anteojos de sol
- Pantorrilleras
- Celular
- Rompevientos
- Botiquín
- Pinza (por si pisan alguna espina y poder sacarla de la zapatilla)
- Gorra

### **Elementos obligatorios:**

- Remera oficial del evento
- Dorsal
- Cinturón o mochila con hidratación