

Medieval Race

Preguntas frecuentes

-¿Qué es una carrera “TRAIL”? ¿Es muy dura?

Una TRAIL es una carrera que se desarrolla casi en su totalidad por caminos o senderos y suelen tener bastante desnivel.

En nuestro caso, la carrera corta (8´7 kms) equivaldría en nivel de esfuerzo a un 10K. Tiene varias cuestas que acumulan 190 metros de desnivel positivo (hacia arriba) y otros tantos negativos (hacia abajo). La larga acumula 305 metros de desnivel positivo.

-Nunca he hecho una trail, ¿es una carrera difícil?

No, es una carrera fácil. Para ser un trail, es muy fácil. Pero debes tener en cuenta que en algunos tramos vas a ir por senderos y por rampas empinadas. Hay que estar mucho más pendiente de dónde pisamos que en una carrera de asfalto, pues hay piedras sueltas, agujeros... Pero no hay ningún tramo difícil o técnico.

-¿Qué tiempo hay para terminar las pruebas?

Dos horas y media para cada una. Si, has leído bien. Queremos que te animes a participar, y que sea lo más fácil posible. Con este tiempo, puedes andar tranquilamente en las subidas, o en las bajadas si no te ves con seguridad.

-¿Tengo que ir con ropa específica?

No. Debes llevar la ropa que llevarías para correr un día normal. Te recomendamos que vayas con la camiseta que te daremos, es muy bonita y dará un ambiente especial. Si te gusta correr con agua, lleva agua, aunque en el kilómetro 5 de las dos carreras tendrás un avituallamiento.

-¿Qué zapatillas uso?

Si tienes unas zapatillas trail, perfecto. Si no las tienes, puedes hacerla con unas de entrenamiento que estén bien amortiguadas y tengan una buena suela. No la hagas con zapatillas desgastadas, o de competición, o que no sean para correr... El recorrido tiene piedras y zonas en las que necesitarás una buena suela, amortiguación y estabilidad.

-¿Puedo correr con amigos? ¿Y disfrazado?

Si y si. De hecho tienes la posibilidad de inscribirte como un equipo de 4 corredores (da igual si son cuatro chicas, cuatro chicos, dos y dos, tres y uno...), y nos encantaría que vinieras disfrazado! Habrá premios para los mejores disfraces y seguro que te lo pasarás aún mejor.

-¿Cómo puedo inscribirme?

En esta misma web, en el apartado de inscripciones, o en las tiendas Running Zaragoza (Calle Ricla 2), Deportes Zenith (María Guerrero 7) o Fartleck Sport (Bretón 46).

-¿Dónde se recogen los dorsales?

Lo comunicaremos en breve, estate atento a esta web y a las RRSS.

-¿A que hora se sale?

La carrera larga sale a las 10:00 y la corta a las 10:30.

-¿Aún tienes dudas?

Escríbenos a consultas@zaragozamaraton.com