



2024

IMPORTANTE

Lo primero que hay que saber de la Génesis Inka es que no es una carrera de lujos y 5 estrellas, es una experiencia cruda y dura cruzando los andes peruanos hasta llegar al mar.

Los andes peruanos nos muestran todos los pisos altitudinales de la cuenca del pacífico, desde los ecosistemas nevados a 5,000 msnm hasta los valles productivos, desiertos y playas del litoral del Océano Pacífico, PERO para poder apreciar estas maravillas naturales junto a sus tradiciones y cultura milenaria, tienes que adaptarte a las condiciones humildes de los pueblos andinos, que si bien no tienen las comodidades de tu día a día, a cambio te ofrecen una experiencia socio cultural que llenará tu corazón.

1. PARTICIPACIÓN

- 1.1 La **GÉNESIS INKA MTB 2024** se realizará del 26 al 31 de agosto del 2024 en la región de Ancash-Perú y está abierta a la participación de competidores de más de 18 años.
- 1.2 La información de la carrera la podrá encontrar en la web del evento [Génesis – Inka MTB \(genesisinkamtb.com\)](http://genesisinkamtb.com)
- 1.3 La participación en la **GÉNESIS INKA MTB** podrá realizarse en cualquiera de las tres modalidades: **GÉNESIS INKA ELITE**, **GÉNESIS INKA FULL EXPERIENCE** y **GÉNESIS INKA EXPERIENCE**.

2. LA GÉNESIS INKA ELITE, LA GÉNESIS INKA FULL EXPERIENCE Y LA GÉNESIS INKA EXPERIENCE

- 1.1 La Génesis Inka Elite es la versión para ciclistas que buscan principalmente competir y que siempre están aventurándose a nuevos desafíos que lo lleven a sobrepasar sus límites físicos y mentales.

Los ciclistas que decidan participar en esta modalidad deberán estar en muy buen estado físico dado que la exigencia de la ruta es muy alta, más aún si se tiene en cuenta que la etapa 2 tiene más de 20 km por arriba de los 4500 msnm.

Esta modalidad constara de un día de revisiones administrativas-médicas y de cinco días de carrera.

- 1.2 La Génesis Inka Full Experience y la Génesis Inka Experience son las versiones, como sus nombres lo dicen, hechas para los ciclistas que están en busca de nuevas experiencias de vida, donde el competir no es su objetivo principal, sino el de vivir nuevas experiencias, conocer lugares, personas y conocer otras culturas, pero de la mano con un esfuerzo físico importante sobre sus bicicletas.

1.3 En el caso de la Génesis Inka Full Experience, constara de un día de revisiones administrativas- médicas, dos días de actividades turísticas y tres días de carrera. Iniciando su experiencia desde Chavín como turistas, debiendo pasar las revisiones técnicas en la misma ciudad junto a la modalidad Elite.

1.4 La Génesis Inka Experience, constara de un día de revisiones administrativas- médicas en Recuay y tres días de carrera. Iniciando la carrera en la etapa Recuay- La Merced.

Se recomienda que los ciclistas que se inscriban a esta modalidad lleguen unos días antes a Huaraz para su aclimatación y dejen sus cajas con bicicletas en el depósito de la organización ubicado en Huaraz para ser trasladadas a Recuay y de esta manera los ciclistas puedan movilizarse más cómodamente a Recuay.

3. CRONOGRAMA

Lunes 26 de agosto del 2024

DIA 1: REVISIONES ADMINISTRATIVAS-MÉDICAS

09:00 Hrs. Revisiones Administrativas y médicas en Chavín, armado de bicicletas (al terminar todas las bicicletas se guardarán en un ambiente seguro hasta el día siguiente). Si estas en la modalidad “Full Experience” debes pasar revisiones técnicas este día.

16:00 Hrs. Visita al monumento arqueológico Chavín de Huantar acompañado por una ceremonia dirigida por un brujo andino.

19:00 Hrs. Charla técnica a cargo de la organización.

Martes 27 de agosto del 2024

DIA 2: PRIMERA ETAPA (Chavín / 10 KM) Tiempo límite = 2.5 horas

Desayuno libre

09:30 Hrs. Partida en movilidad de la organización de los acompañantes y de los competidores de la “Full Experience” hacia el punto de llegada de la primera etapa.

10:00 Hrs. Partida de la primera etapa. La modalidad “Full Experience” puede sumarse al recorrido sin cronometraje.

12:30 Hrs. Recepción de la comunidad campesina de Chuna

13:00 Hrs. Descenso sobre sus bicicletas en caravana

13:30 Hrs. Recepción de bicicletas por la organización en Chavín.

14:00 Hrs. Almuerzo a cargo de la organización. Tarde libre.

19:00 Hrs. Cena y charla técnica en Chavín a cargo de la organización.

20:00 Hrs. Entrega de cajas de bicicletas vacías al camión de organización. Si eres de la modalidad “Full Experience” deberás entregar tu bicicleta debidamente guardada en su caja

Miércoles 28 de agosto del 2024

DIA 3: SEGUNDA ETAPA (Chavín- Pastoruri / 82 KM de carrera) Tiempo límite = 9 horas

05:00 Hrs. Tienen 45 minutos para tomar desayuno a cargo de la organización, recojo de bicicletas y entrega de maletas más un adicional de mochila con ropa de cambio para la meta en Pastoruri.

06:00 Hrs. Partida de la segunda etapa desde la Plaza de Armas de Chavín.

07:00 Hrs. Traslado de acompañantes y competidores de la “Full Experience” a Pastoruri. Después de almuerzo serán trasladados a Recuay para el armado de sus bicicletas.

09:00 Hrs. Revisiones técnicas y médicas en Recuay, para los competidores de la “Génesis Experience”. Al termino se les instalara en el campamento del evento.

10:30 Hrs. Hora de corte en el tambo 1. En caso no cumpla con la hora de corte, el carro escoba lo trasladará hasta el km 55, con la debida penalización, para que pueda seguir con la ruta hasta la meta sin afectar los tiempos límites.

13:00 Hrs. Inicia el almuerzo en Pastoruri a cargo de la organización. Traslado de competidores y bicicletas al campamento en Recuay. Las bicicletas serán guardadas en un lugar cerrado y seguro.

15:00 Hrs. Fin de la etapa

19:00 Hrs. Cena para todos los competidores de las 3 modalidades a cargo de la organización. Al termino se realizará la charla técnica para todas las modalidades.

Jueves 29 de agosto del 2024

DIA 4: TERCERA ETAPA (Recuay - La Merced: 23 km cronometrados y 27 km de enlace) Tiempo límite = 4.5 horas para el tramo cronometrado.

07:00 Hrs. Desayuno a cargo de la organización.

09:30 Hrs. Partida tercera etapa de las tres modalidades.

13:00 Hrs. Inicia almuerzo a cargo de la organización e instalación en el campamento de La Merced.

14:00 Hrs. Fin del tramo de 23 kilómetros cronometrados de carrera.

18:30 Hrs. Cena y charla técnica para todas las modalidades a cargo de la organización.

Viernes 30 de agosto del 2024

DIA 5: CUARTA ETAPA (La Merced – Pampas Grande: 63 km cronometrados y 14 km de enlace) Tiempo límite = 10 horas para el tramo cronometrado.

06:00 Hrs. Desayuno en La Merced a cargo de la organización.

07:30 Hrs. Partida cuarta etapa para las tres modalidades.

-
- 10:30 Hrs. Hora de corte en el tambo 1. En caso no cumpla con la hora de corte, el carro escoba lo trasladará hasta el primer punto alto, con la debida penalización, para que pueda seguir con la ruta hasta la meta sin afectar los tiempos límites.
- 13:30 Hrs. Inicia almuerzo a cargo de la organización e instalación en el campamento en Pampas Grande.
- 17:30 Hrs. Fin del tramo de 63 kilómetros cronometrados de carrera.
- 19:30 Hrs. Cena y charla técnica para todos los competidores a cargo de la organización.

Sábado 31 de agosto del 2024

DIA 6: QUINTA ETAPA (Pampas Grande – Puerto Huarney: 80 KM cronometrados y 30 de enlace)

Tiempo límite = 5 horas

- 06:30 Hrs. Desayuno en Pampas Grande.
- 07:30 Hrs. Salida en enlace de la quinta etapa.
- 10:00 Hrs. Partida de tramo cronometrado.
- 15:00 Hrs. Fin de la etapa.
- 18:00 Hrs. Ceremonia de premiación.
- 20:00 Hrs. Cocktail de despedida en el local determinado por la organización.

4. Categorías

- 1.1 Las categorías en cada una de las dos modalidades de la GÉNESIS INKA MTB 2024, serán las siguientes:

- Varones OPEN - Varones de 18 a 29 años.
- Varones Máster A - Varones de 30 a 39 años.
- Varones Master B - Varones de 40 a 49 años.
- Varones Master C - Varones de 50 a 59 años.
- Varones Master D - Varones de 60 a más años.
- Damas OPEN - Mujeres de 18 a 29 años.
- Damas Máster A - Mujeres de 30 a 39 años.
- Damas Master B - Mujeres de 40 a 49 años.
- Damas Master C - Mujeres de 50 a más años.

- 1.2 Adicionalmente la modalidad “**Génesis Inka Elite**”, tendrá las categorías EBIKE varones y mujeres donde podrán participar ciclistas de 18 a más años en una sola categoría.

-
- 1.3 Para abrir una categoría, será necesario tener por lo menos cinco competidores en lista, de lo contrario los competidores pasaran a formar parte de una categoría más joven.

5. **Costos e inscripciones**

Las inscripciones para todas las modalidades se realizarán por la página web del evento:

[Genesis – Inka MTB \(genesisinkamtb.com\)](http://genesisinkamtb.com)

Para información podrán escribir al WhatsApp: +51970921418 o a la siguiente dirección de correo:

E-mail: info@genesisinkamtb.com

MODALIDAD GÉNESIS INKA ELITE y GÉNESIS INKA FULL EXPERIENCE:

Early Birds –\$/. 365.00

Segunda fase- \$/. 575.00

Tercera fase - \$/. 730.00

MODALIDAD EXPERIENCE

Estos precios aplican solo a los que inician su experiencia el miércoles 28 de agosto desde Recuay.

Early Birds –\$/. 315.00

Segunda fase- \$/. 470.00

Tercera fase - \$/. 625.00

TU INSCRIPCIÓN INCLUYE:

- Polo
- Placa
- 5 cenas (3 cenas para Experience)
- 4 almuerzos (2 almuerzos para Experience)
- 4 desayunos (3 desayunos para Experience)
- 2 noches de hotel (solo Elite y Full Experience)
- 3 noches de campamento (carpa y colchoneta para todos)

-
- Carro escoba
 - Asistencia médica para estabilizar y traslado al centro médico más cercano
 - Mecánica general, lavado y engrase
 - Puntos de hidratación y frutas entre cada partida y meta
 - Traslado de equipaje y caja de bicicleta desde Chavín hasta Huarmey
 - La Full Experience incluye un vehículo de traslado en chavín y hasta Recuay

NO INCLUYE

- Bolsa de dormir
- Repuestos

ACOMPAÑANTE TU INSCRIPCIÓN INCLUYE:

- Polo
- 5 cenas (3 cenas para Experience)
- 4 almuerzos (2 almuerzos para Experience)
- 4 desayunos (3 desayunos para Experience)
- 2 noches de hotel (solo Elite y Full Experience)
- 3 noches de campamento (carpa y colchoneta para todos)
- Asistencia médica para estabilizar y traslado al centro médico más cercano
- Traslado de equipaje desde Chavín hasta Huarmey
- Un asiento en el vehículo de traslado de acompañantes

NO INCLUYE

- Bolsa de dormir

*** Registro:**

- 5.1. El registro de solicitud de inscripción se realizará en línea, a través de la web [Genesis – Inka MTB \(genesisinkamtb.com\)](http://Genesis-Inka MTB (genesisinkamtb.com))
- 5.2. El pago de las inscripciones deberá realizarse hasta la fecha tope de las mismas (Ver “Cierre de Inscripciones” en el Cronograma del evento)
- 5.3. Por el simple hecho de llenar y enviar la Solicitud de Inscripción en línea, todos los competidores:
 - Declaran conocer este reglamento
 - Aceptan las condiciones de servicios básicos que los pueblos andinos humildemente pueden ofrecer.
 - Se someten a las disposiciones de este Reglamento y

- Aceptan las condiciones relativas a la publicidad obligatoria de los Organizadores.

***Ficha médica:**

5.4. El competidor deberá descargar la ficha médica de la web del evento, la misma que deberá ser llenada y firmada por un médico para después remitirla al correo info@genesiskamt.com entre el 01 al 20 de agosto, así como traerla impresa para presentarla en las revisiones médicas. Esto será obligatorio para todos los competidores inscritos o de lo contrario no se le permitirá competir.

6. Devolución de los derechos de participación:

6.1. Solo se podrá solicitar la devolución del dinero de la inscripción, hasta un plazo máximo de 90 días antes del inicio de las revisiones administrativas y médicas, en cuyo caso la Organización descontará el monto de 100 dólares por gastos administrativos. Después de ese plazo, ya no se podrá solicitar el reembolso de su inscripción, solo aplazamiento y será intransferible.

6.2. Para el aplazamiento, máximo se podrá realizar hasta 30 días antes del evento.

6.3. Se realizará el reembolso total en las siguientes situaciones:

- A los competidores cuya inscripción haya sido rechazada.
- En el caso en que la prueba no se celebrara por motivos propios de la organización.

6.4. No se realizarán reembolsos:

- A los competidores que por fuerza mayor no se puedan presentar a la partida.
- A los competidores que incumpliendo con las indicaciones del presente reglamento pretendan realizar la carrera.

7. Equipamiento

7.1. La organización facilitará a cada uno de los competidores una placa con su número y chip de control de tiempos.

7.2. El casco rígido de seguridad, es de uso obligatorio durante toda la prueba.

7.3. Es obligatorio llevar la placa en lugar visible en la parte frontal de la bicicleta.

7.4. Es obligatorio llevar recipientes de agua no descartables marcados con su número de competidor.

7.5. Es obligatorio el uso de GPS y grabar la ruta que la organización proporcione, siendo esta la garantía del tránsito por el Track correcto. Adicional a esto, solo como ayuda soporte, la organización señalará con flechas (→) en puntos complicados, y con equis (X) por donde no es la ruta.

8. TAMBOS o puntos de avituallamiento

8.1. La organización facilitará agua, fruta y otros alimentos a todos los competidores durante el recorrido de la etapa.

8.2. Cada competidor deberá escribir su número en los envases de agua, envoltura de alimentos y demás pertenencias, con un plumón indeleble y de forma clara. El desechar incorrectamente estos envases supondrá una penalización, una vez identificado al infractor por la Organización a través de su número; en una primera ocasión será una amonestación de advertencia, en la segunda **oportunidad se aplicará una penalización de una hora en la clasificación general**. Esta medida será acumulativa en sucesivas infracciones.

8.3. En el control de partida, la Organización verificará que todos los competidores llevan correctamente marcados sus envases.

9. Llegada y Clasificaciones de etapa

9.1. Clasificación de etapa

Los competidores serán clasificados según su orden de paso por la línea de llegada.

9.2. No partidas, abandonos o llegadas fuera de tiempo

La única justificación por la cual un competidor no largue una etapa de la carrera, es que el doctor del evento lo indique, ya sea por temas de salud o alguna lesión. De ser este el caso, el competidor podrá partir al día siguiente con una penalidad que equivaldría al tiempo máximo de la etapa que no corrió.

Todo competidor de la **GENESIS INKA MTB 2024**, que abandone durante una etapa de carrera y desee partir en la etapa siguiente lo podrá hacer, siempre y cuando su abandono esté justificado por un tema mecánico o de condición física avalada por el médico de la organización. NO SE PERMITEN ABANDONOS QUE NO ESTEN JUSTIFICADOS POR MOTIVOS MECÁNICOS O MÉDICOS.

Es obligatorio que todo competidor que abandone una etapa y que sea recogido por el vehículo escoba de la organización se dirija, apenas sea dejado en la meta, al puesto de control que estará en la llegada de cada etapa, con el fin de informar su abandono. De no

hacerlo se le considerará como que **NO PARTIÓ**, asignándoles la penalización correspondiente a este tenor.

La penalización de tiempo por abandono saldrá de la suma del tiempo máximo del especial del día más 3 horas.

En el caso en que un participante, se encuentre pedaleando en competencia y le dé la hora máxima de cierre de la etapa, será recogido por la camioneta ESCOBA para ser trasladado al punto alto más próximo, siendo penalizado con una hora adicional al tiempo máximo de la etapa por cada 10 kilómetros que le faltó para llegar.

10. Clasificaciones generales y protocolo

10.1. Clasificación general.

El competidor varón de todas las categorías, excepto los participantes de la categoría E-BIKE, que haya hecho el menor tiempo acumulado de las cinco etapas, sin haber abandonado ninguna de ellas, será reconocido como “CAMPEÓN ABSOLUTO”, haciéndose acreedor al **TROFEO PRINCIPAL DE LA GÉNESIS INKA MTB 2024**.

La competidora femenina de todas las categorías, excepto las participantes de la categoría E-BIKE, que haya hecho el menor tiempo acumulado de las cinco etapas, sin haber abandonado ninguna de ellas, será reconocida como “CAMPEONA ABSOLUTA”, haciéndose acreedora al **TROFEO PRINCIPAL DE LA GÉNESIS INKA MTB 2024**.

Adicionalmente todas las categorías de varones y damas tendrán su propia clasificación.

11. Disposiciones técnicas

- 11.1. Es responsabilidad del competidor entregar sus pertenencias para su correspondiente traslado, en la zona instalada por la organización para tal efecto y en el horario establecido. En caso el competidor llegue tarde y la movilidad haya partido, el traslado de pertenencias al siguiente punto de llegada será responsabilidad del competidor, sin lugar a reclamos.
- 11.2. Es responsabilidad del competidor entregar sus pertenencias marcadas con su número y/o apellido para ser trasladadas por organización.
- 11.3. Es responsabilidad del competidor partir a la hora que corresponda a cada etapa, desde la zona de salida instalada para tal efecto.

- 11.4. Todo competidor deberá pasar por los lugares de control indicados por la organización, tanto en la zona de salida, avituallamiento, enlaces, neutralizaciones y llegada. En caso el competidor no cumpla con lo indicado será excluido de la prueba, sin lugar a reclamos ni a devolución del importe de inscripción y él/ ella deberá gestionar y cubrir sus gastos de traslado a Huarmey o a Lima, según le convenga.
- 11.5. Queda prohibido circular y atravesar por cualquier carretera o tramo asfaltado que la organización no haya indicado en el briefing previo.
- 11.6. Queda prohibida la utilización de cualquier método desleal para ganar tiempo sobre otros competidores.
- 11.7. Sólo los vehículos debidamente autorizados por la organización pueden seguir la prueba entre el primer y último competidor.
- 11.8. Con el fin de mantener la seguridad de los competidores y de mantener el espíritu de aventura de la prueba, queda prohibido que cualquier vehículo vinculado con algún participante de la prueba circule por la pista durante el desarrollo de la carrera y por delante de los coches escoba de la misma.
- 11.9. No está permitida ninguna asistencia exterior, mecánica o técnica, durante el desarrollo de una etapa, solo podrán asistirse entre los mismos competidores. En caso contrario, se excluirá de la carrera al competidor.
- 11.10. Los competidores pueden ser atendidos por mecánicos, masajistas o fisioterapeutas, etc. desde el final de una etapa hasta antes de la formación para la salida a la siguiente, pero nunca en el curso de la etapa.
- 11.11. Para las categorías DAMAS y VARONES E-BIKE, solo estará permitido el uso de la batería con la que se parta. Está prohibido llevar una batería adicional. De comprobarse que se cambió de batería a lo largo de una etapa, será eliminado de la carrera.

12. Tabla de penalizaciones y reclamaciones

A continuación, se señalan las penalizaciones y forma de reclamación:

CONCEPTO	EXCLUSION	EN TIEMPO	NO SALIDA	ECONOMICA
----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Asistencia mecánica exterior durante la carrera o llevar una segunda batería para bicicleta eléctrica	X			
Comportamiento violento de los corredores	X			
Montar bicicleta sin casco durante la carrera	X			
No pasar por la zona de salida	X			
No pasar por el control de llegada	X			
Ser jalado por un vehículo	X			
Intercambio de material o herramientas en el transcurso de la prueba por terceros que no están en carrera		24 HORAS		
Circular por asfalto, vía o zona no autorizada por Organización		1 HORA		
No pasar por un PUESTO DE CONTROL		3 HORAS		
Botar basura en la ruta		2 HORAS		
No portar el casco reglamentario			X	
No llevar la placa de numeración			X	
No llevar la correspondiente reserva de agua			X	
No hacer caso a las indicaciones de la Organización			X	
No partir una etapa		TIEMPO LIMITE DE LA ETAPA + 6 HORAS		

Tapar la publicidad de la placa			X	200 SOLES o su equivalente en dólares
Comportamiento irrespetuoso hacia el público, autoridades, corredores o en relación con el medio ambiente	X			300 SOLES o su equivalente en dólares
Llegar a la meta sin placa		10 MINUTOS		
Abandonar voluntariamente una etapa		TIEMPO LIMITE DE LA ETAPA + 1 HORA POR CADA 10 KM QUE FALTO PARA LA LLEGADA		
No asistir a la ceremonia de premiación o no subir al podio de premiación		30 MINUTOS PARA EL SIGUIENTE AÑO		
No culminar la etapa en el tiempo límite (Con un máximo de 5 km)		TIEMPO MAXIMO DE LA ETAPA + EL TIEMPO EXCEDIDO POR 2		
Llegar tarde a su hora máxima de revisión técnica		1 MINUTO POR CADA MINUTO FUERA DE HORA LÍMITE, HASTA UN MÁXIMO DE 60		

		MINUTOS. DESPUÉS DE ESTO PENALIZA CIÓN = 90 MINUTOS		
--	--	--	--	--

13. Premios

13.1. CLASIFICACIÓN GENERAL:

El ganador y ganadora de la general del GENESIS INKA ELITE y GÉNESIS INKA EXPERIENCE 2024 de varones y damas, recibirán:

- ✧ **Un trofeo**
- ✧ **Una inscripción gratis para el GENESIS INKA MTB 2025.**

13.2. TODAS LAS CATEGORIAS DE LA GENESIS INKA MTB 2024.

El primer, segundo y tercer puesto de todas las categorías varones y damas de la GENESIS INKA MTB 2024, recibirá:

- ✧ Un trofeo.

14. Servicio Médico y Recomendaciones

14.1. Servicio Médico

- 14.1.1. La organización cuenta con un equipo médico dedicado exclusivamente a velar por la salud de los participantes.
- 14.1.2. Durante el desarrollo de la competencia, se contará con vehículos equipados para atenciones médica del competidor que lo necesite, además de personal capacitado.
- 14.1.3. Además, se contará con vehículos en la ruta de competencia y un vehículo de cierre, que será el encargado de recoger a los competidores que, por algún motivo, tengan que abandonar la etapa.
- 14.1.4. En cada pueblo se gestionará la activación de la posta médica local, para atenciones extras a los competidores.
- 14.1.5. Las principales tareas del equipo médico consisten en vigilar la salud de los participantes y realizar los primeros auxilios durante la carrera, responder a todos sus problemas médicos en el Campamento y realizar las coordinaciones

con los hospitales de la zona, si fuese el caso de una evacuación mayor. De ser este el caso, la Organización se encargará de estabilizar al competidor y evacuarlo al hospital más cercano y verificar su atención.

- 14.1.6. La organización no cuenta con un seguro médico, por lo cual es obligatorio que todo participante cuente con su propio seguro de salud, el cual debe cubrir gastos a nivel nacional e internacional. En las revisiones administrativas se le pedirá a cada competidor el número de contacto de su seguro.

14.2. Recomendaciones

a. Servicios básicos en la ruta

Todos debemos de tener en cuenta que las comunidades andinas en Perú son muy humildes y los servicios irán bajando de nivel de comodidad conforme avanzamos en la ruta:

Chavín.- Se contará con hoteles 2 estrellas, baños privados, agua corriente fría y caliente todo el día.

Recuay.- Campamento y baños compartido con agua fría todo el día

La Merced.- Campamento y baños compartidos con agua fría todo el día

Pampas Grande.- Campamento y baños compartidos con agua racionada

b. Recomendaciones sobre el material

Puesto que la jornada son muchas horas en bicicleta y en terrenos pedregosos, se recomienda la utilización de un asiento cómodo a base de hidrogel para absorber al máximo las vibraciones y evitar la aparición de rozaduras y úlceras en los glúteos.

El asiento debería ser, preferiblemente, sin costuras. Idealmente se recomienda llevar doble asiento, aplicando abundante vaselina entre ambos para disminuir la capacidad de fricción entre estos y evitar así rozaduras en los glúteos.

Llevar siempre un pañuelo en la cabeza y colocar el casco encima de este.

Es imprescindible el uso de gafas de sol y la protección solar extrema en las zonas de la piel expuestas al sol.

Durante la noche, se recomienda la aplicación abundante de crema hidratante.

Recomendamos llevar bebidas isotónicas, nos aportarán energía y nos ayudarán a reponer los minerales perdidos durante la etapa.

Durante la carrera, es recomendable ir provisto de geles energéticos que puedan aportar energía de forma rápida.

c. Recomendaciones médicas generales

Lavarse las manos después de utilizar el WC, lavarse las manos siempre antes de comer, no llevarse las manos a la boca, lavar todas las frutas y verduras con agua embotellada antes de su consumo y beber sólo productos embotellados con envase cerrado y no compartirlo (boca a boca).

d. Recomendaciones dietéticas

La Organización del GENESIS INKA MTB 2024 ha elaborado un menú completo y equilibrado dietéticamente para todos los días del evento. Es muy importante hacer todas las comidas.

La dieta debe ser alta en carbohidratos complejos, que aportarán la energía necesaria para la prueba. Estos alimentos son el pan, arroz, pasta, cereales de caja, frutas y tubérculos.

La ingesta proteica asegura la adecuada recuperación de los músculos después del esfuerzo físico durante el día. No es recomendable el consumo de alimentos con alto contenido en fibra.

Se deben evitar los alimentos con alto contenido en grasa. Evitar el consumo de grasas saturadas como la mantequilla, margarina, cremas y mayonesa. Si se recomienda el aceite de oliva.

15. Ficha Médica del Competidor

15.1. La Ficha médica será descargada de la página web de la carrera (<https://genesisinkamtb.com/>)

16. Material obligatorio

- Bolsa de dormir de plumas (obligatorio). Recomendable que el sleeping sea, de por lo menos, para 0 grados de temperatura.
- **Para la segunda etapa, será obligatorio que todos los competidores lleven puesto o en su mochila, un juego de ropa térmica (polera) y manta térmica. Competidor que no tenga ese material en el arco de partida de la segunda etapa NO PARTIRÁ.**

- Un celular con línea de Perú. (obligatorio) El número del celular será proporcionado a la organización el día de las revisiones en Chavín.
- GPS con las rutas descargadas de cada etapa.
- Pito y capacidad para llevar 1.5 litros de líquido.
- Cargadores para dispositivos electrónicos (adaptadores en caso necesario).
- Luz frontal para las noches en campamento.
- Ropa de abrigo para la noche, para temperatura de 1 grado centígrado.

17. Los campamentos

Los campamentos que se levantarán las noches que se pernocten en los pueblos de Recuay, La Merced y Pampas Grande, dispondrán de los siguientes servicios:

- Se dormirá en coliseos o estadios.
- Comedor, que abrirá para las comidas del día.
- Asistencia médica las 24 horas.
- Servicio de asistencia (mecánicos), proporcionada por empresas particulares.
- Parqueo de bicicletas, todo el día con seguridad.
- Baños, lavatorios y duchas. (En La Merced y Pampas Grande habrá duchas limitadas y/o adecuadas e improvisadas con agua fría las 24 horas).
- Puntos para recarga de celulares, cámaras y lap top.