

INDOMINUS 10 AÑOS

TRAIL SERIES

GUÍA DEL CORREDOR

*REVISA TODOS LOS DETALLES



Bienvenidos a la 10ª edición de Indominus Trail 2026

Celebramos una década de aventura, reuniendo a niños, jóvenes, familias y deportistas en un mismo escenario para disfrutar del trail y los deportes de naturaleza. Esta edición especial nos invita a compartir, desafiar nuestros límites y vivir cada kilómetro con pasión. Juntos cruzaremos la meta con valentía, siendo guardianes del medio ambiente y luchadores de la vida. **Gracias por confiar en nosotros.**

¡Hagamos de este evento una experiencia inolvidable!

INDOMINUS TRAIL SERIES 2025 - PARQUE DE LA ARMENIA

1. Entrega de kits de competición.....página 3
2. Lugar de partidapágina 4
3. Cronograma del evento (Reglamento)página 6
4. Rutas oficiales.....página 10
5. Premiación y cierre del eventopágina 17

1. ENTREGA DE KITS DE COMPETICIÓN

Se pide la asistencia del participante y su familia a la entrega de kits para la foto oficial del evento. Se deberá presentar **el comprobante de pago y la cédula o copia de la misma en una foto.** En caso de que el participante no pueda asistir personalmente, podrá retirar un representante mayor de edad con la copia o foto de la cédula del participante.

No se entregará ningún kit el día de la competencia, únicamente se entregará kits el día de la competencia para los participantes de provincia de 7h00 a 8h00/

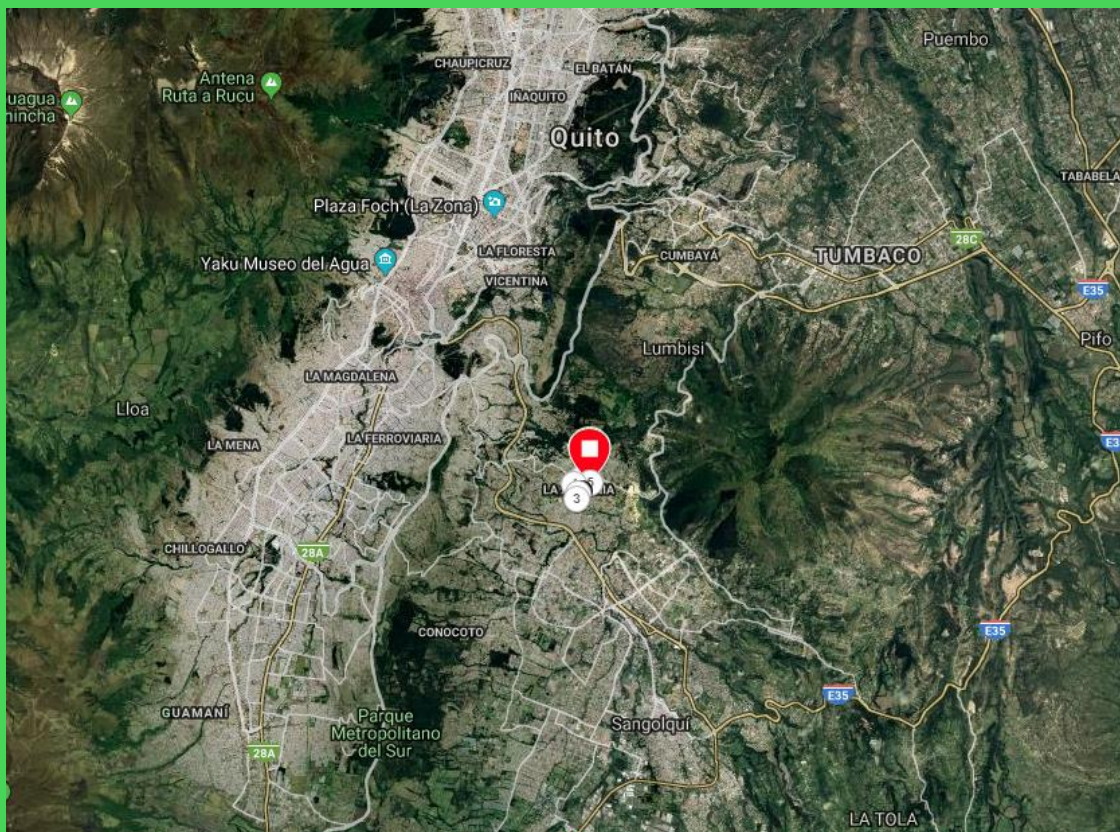
A continuación, se muestra el cronograma oficial por parte de la organización para la entrega de kits el **día sábado 21 de marzo del 2026:**

Lugar de entrega	Fecha	Hora
EPIC TRAINING ECUADOR – Av. Río Curarai y Mercurio (Pasaje Curarai) https://maps.app.goo.gl/5s5BGcVvFJFw4ve16?g_st=aw	21/03/2026	11h00 a 15h00 Serán los únicos horarios de entrega de kits



2. LUGAR DE PARTIDA

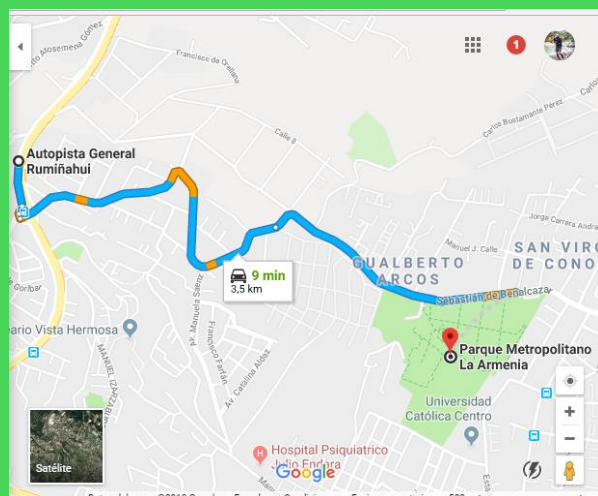
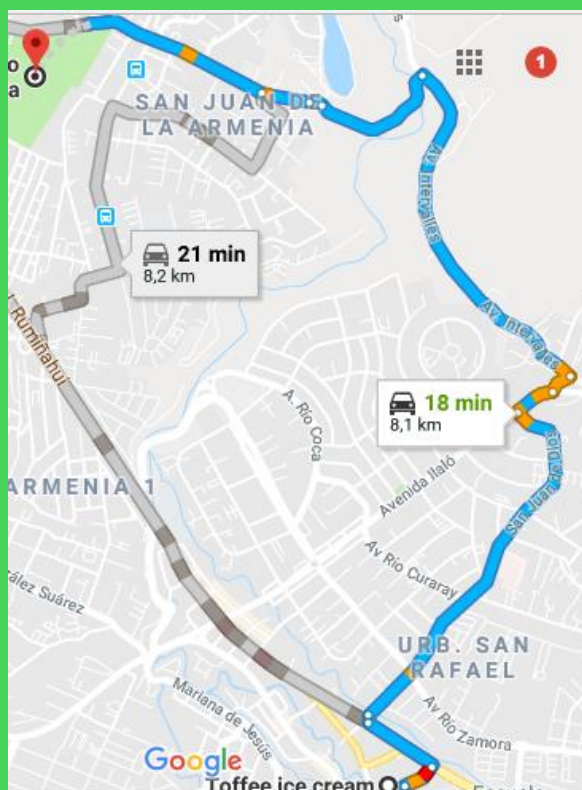
- ✓ **Carrera:** Indominus Trail 10ma edición
- ✓ **Fecha:** Domingo 22 de marzo 2026
- ✓ **Hora:** De 08h00 a 12h30
- ✓ **Lugar del evento:** “Parque Metropolitano de La Armenia”
- ✓ **Lugar de la largada y llegada:** Sector del parqueadero 2 / Ingreso de abajo



Enlace de ubicación del parqueadero entrada 2:

<https://maps.app.goo.gl/wfnFDm4mXaVWtr658>

2.1 Croquis para llegar al Parque de la Armenia



- **Indicaciones si Usted desea llegar desde el valle de Los Chillos**
- Punto de partida San Luis Shopping desde la entrada del Megamaxi.
- Dirigirse en sentido hacia Quito tomando la Autopista General Rumiñahui.
- A continuación tomar a la derecha a la altura de Playa Chica # 1 por la Calle San Juan de Dios.
- Cuando salga se topará con la Av. Ilaló, ir a la derecha y tomar la 1era calle a la izquierda, cruzar el puente y tomar nuevamente a mano izquierda.
- Una vez en el parque de El Tingo seguir recto por la Av. Intervalles.
- **Nota:** Si Usted llega desde El Valle de Tumbaco por la Intervalles puede ubicarse desde el siguiente punto
- Puente de Guangopolo curvar hacia su izquierda si viene desde El Tingo, derecha si vino desde el valle de Tumbaco, nuevamente en la 1era Y que encuentre dirigirse a mano izquierda y subir por la calle, pasará el pueblo (Armenia) y se topará con el Parque a su mano izquierda.

3. CRONOGRAMA DEL EVENTO

A continuación, adjuntamos los horarios de competencia de cada una de las categorías. Se dará la salida apenas llegue el último participante de la ruta anterior.

CRONOGRAMA		ENTREGA DE KITS (21 DE MARZO 2026)		10 AÑOS	
Categorías	Edad	Distancia	Asistencia	Calentamiento	Partida
Adultos abierta	—————	5km	07:30	07:45	08:00
Adultos padres	—————	5km	07:30	07:45	08:00
Corsarios	15 a 18	5km	07:30	07:45	08:00
Libertadores	12 a 14	4km	08:30	08:45	09:00
Arcadianos	9 a 11	3km	09:15	09:30	09:40
Exploradores	7 a 8	2km	09:45	10:00	10:00
Race	5 a 6	1km	10:15	10:30	10:15
Nace (junto al staff)	3 a 4	400m	10:00	10:15	10:30
Postas padres e hijos	—————	400m(x1)	400m(x2)	400m(x3)	10:45 a 11:45
Premiación todas las categorías					12:00 a 13:00

Para participar en la categoría deostas, el menor de edad debe estar inscrito. Si el padre también está inscrito, el costo por equipo para el chip es de \$3. Si el padre no está inscrito, el costo será de \$5 por equipo.

Las categorías deostas son:

- **Categoría 1:** Nace o Race + Madre o Padre (1 vuelta de 400 m).
- **Categoría 2:** Explorador o Arcadiano + Madre o Padre (2 vueltas de 400 m).
- **Categoría 3:** Libertador o Corsario + Madre o Padre (3 vueltas de 400 m).

3.1 Parqueaderos: Se cuentan con 200 parqueaderos en la entrada principal del parque. Se sugiere llegar temprano, compartir los vehículos para evitar los embotellamientos y cuidar el medio ambiente.

3.2 Congreso técnico: Se dará una charla con todos los detalles y aspectos técnicos de antes cada partida de las distancias.

3.3 (Hidratación/Alimentación/Recuperación): Los participantes contarán con un punto hidratación y fruta en la mitad de ruta de por parte de la organización. La distancia de 5k, 4k y 3k tendrán dos puntos de hidratación en ruta.

3.4 Puntos de control: Existen puntos de control aleatorios con personal del Staff, por lo que se debe seguir la señalización de la ruta correspondiente tal y como fue explicada en el congresillo previo a su partida.

3.5 Reglamento



MATERIAL OBLIGATORIO

1. Camiseta Oficial
2. Tubular Oficial o Buff
3. Chip de control de tiempos
4. Contenedor de Agua de 200ml

MATERIAL RECOMENDADO

1. Ropa cómoda deportiva
2. Zapatos para correr y preferible con labrado
3. Gorra o vicerá
4. Protector Solar

CAMPEONATO FAMILIAR DE TRAIL DEL ECUADOR

INDICACIONES (EN CASO DE NO RESPETARLAS SERÁN PENALIZADOS O DESCALIFICADOS)

1. No seguir la ruta marcada y señalizada
2. Recibir ayuda externa en zonas no autorizadas
3. Correr en la categoría o distancia que no corresponda
4. Contacto físico con otros participantes
5. Botar basura o cualquier desperdicio
6. Salir a la hora no indicada
7. No tener algo del material obligatorio
8. Cualquier conducta anti deportiva

3.6 Material obligatorio: Los siguientes materiales son de uso obligatorio y en caso de no utilizarlos serán descalificados inmediatamente.

1- Dorsal o número de competencia



2- Camiseta oficial de la competencia



3- Chip de competición / Provisto en el dorsal de competencia

Los chips son desechables y vienen pegados en la parte de atrás del dorsal de cada competidor (recuerden que para categorías postas habrá chips reutilizables o será el mismo chip de acuerdo a la categoría)

4- Medias PEAK – INDOMINUS (Medias de alta calidad)



3.7 Seguridad:

- ❖ Se seguirá el cronograma establecido para el día del evento.
- ❖ Por ningún motivo se suspenderá la carrera solo en el caso de fuerza mayor.
- ❖ En caso de inconvenientes se seguirá el protocolo establecido en el plan de contingencia y emergencia.
- ❖ El evento está cubierto por las siguientes entidades de protección y control para garantizar el óptimo funcionamiento de la competencia, seguridad de los participantes y asistentes en general presentes.
 - SERVIMED: Personal de atención médica inmediata

3.8 Cronometraje: La empresa Crono Sport será la encargada de tomar los tiempos de carrera, cada participante tendrá un chip donde estará asignado su número de corredor para categoría. Los resultados estarán disponibles máximo 24 horas finalizado el evento.

4 RUTAS OFICIALES:

Todas las rutas estarán debidamente marcadas con cintas de diferentes colores, también habrá cintas de peligro colocadas. La señalética estará a un máximo de 15 metros una de otra. Si deja de ver señalización más allá de 1 minutos en carrera, regrese de inmediato a la última cinta que y continúe por donde está marcado. Habrá extenso personal de Staff identificado con chalecos de la organización en todo el recorrido de todas las distancias que ayudarán a guiar y dirigir por donde deben ir. El clima reciente ha sido lluvioso, por lo que el parque tiene bastante lodo.



El clima reciente ha sido lluvioso, dejando el parque con bastante lodo. Se recomienda llevar ropa de cambio, ya que el trail running es así por naturaleza. Las condiciones permiten realizar el evento sin inconvenientes.

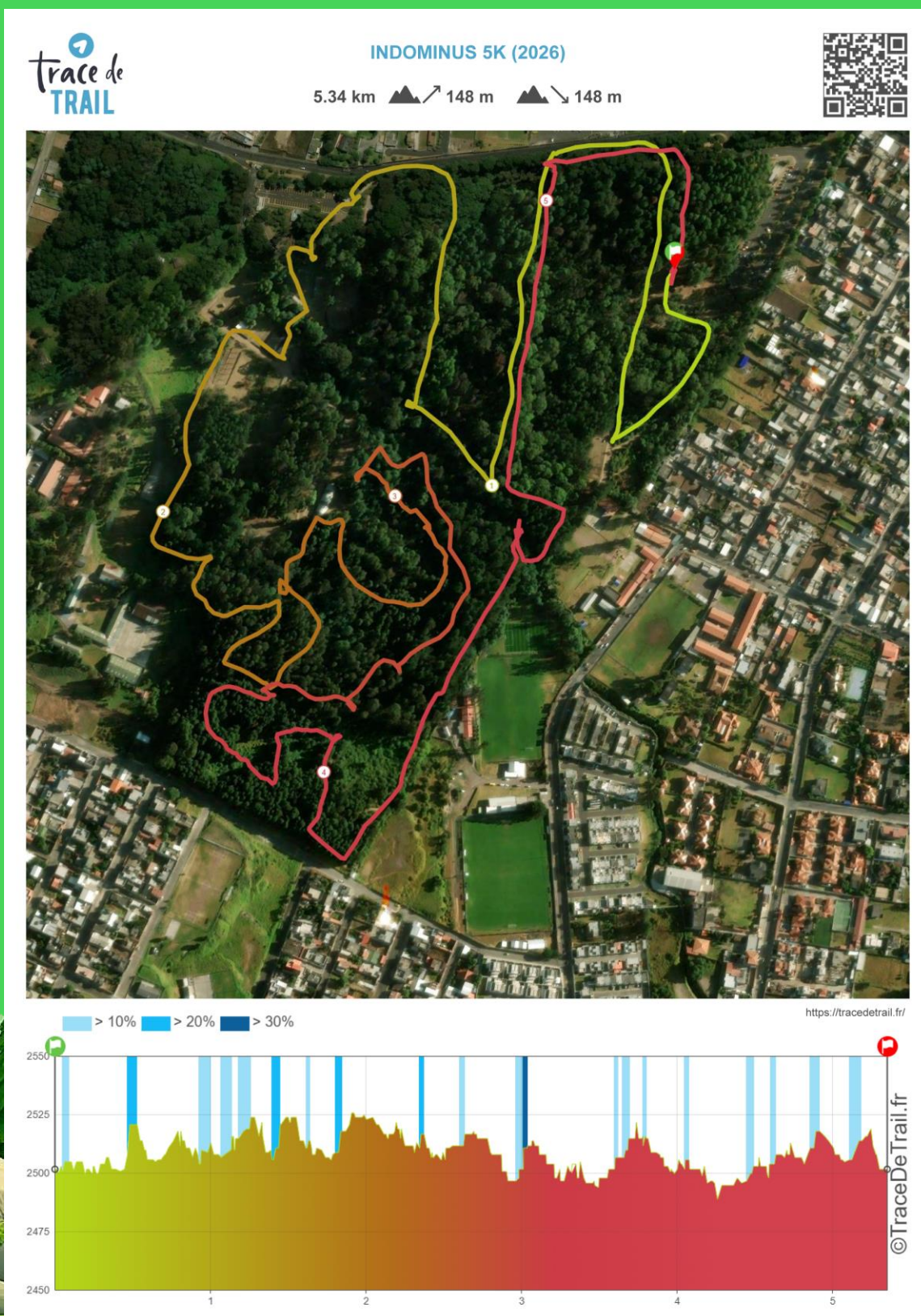
A continuación, los trazados por categorías:



Adultos y Corsarios: 15 a 18 años (5.34 km)

Detalles técnicos

- ✓ **Tipo de terreno:** Viruta de árbol, césped, tierra, raíces, gradas, adoquín y madera.
- ✓ **Puntos de hidratación:** En la partida, en el kilómetro 2.3 y en la llegada.



Libertadores: 12 a 14 años (4.18 km)

Detalles técnicos

- ✓ **Tipo de terreno:** Viruta de árbol, césped, tierra, raíces, gradas, adoquín y madera.
- ✓ **Puntos de hidratación:** En la partida, en el kilómetro 2 y la llegada.

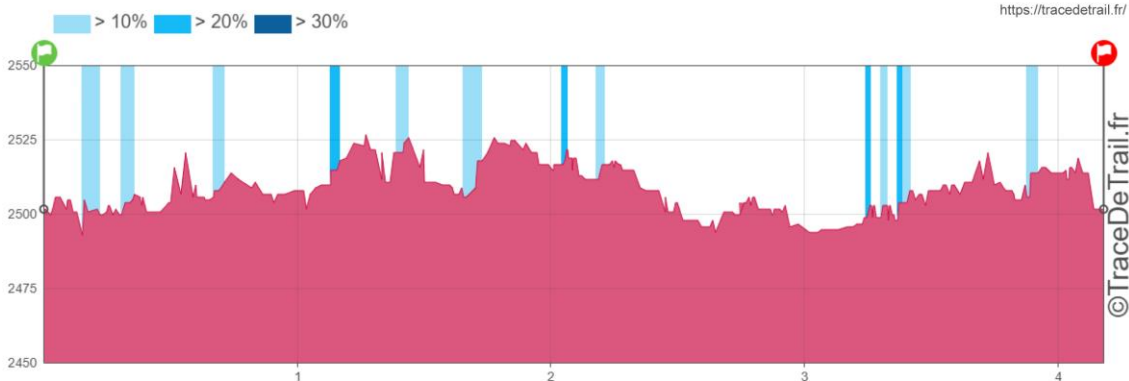


INDOMINUS 4K (2026)

4.18 km 74 m 74 m



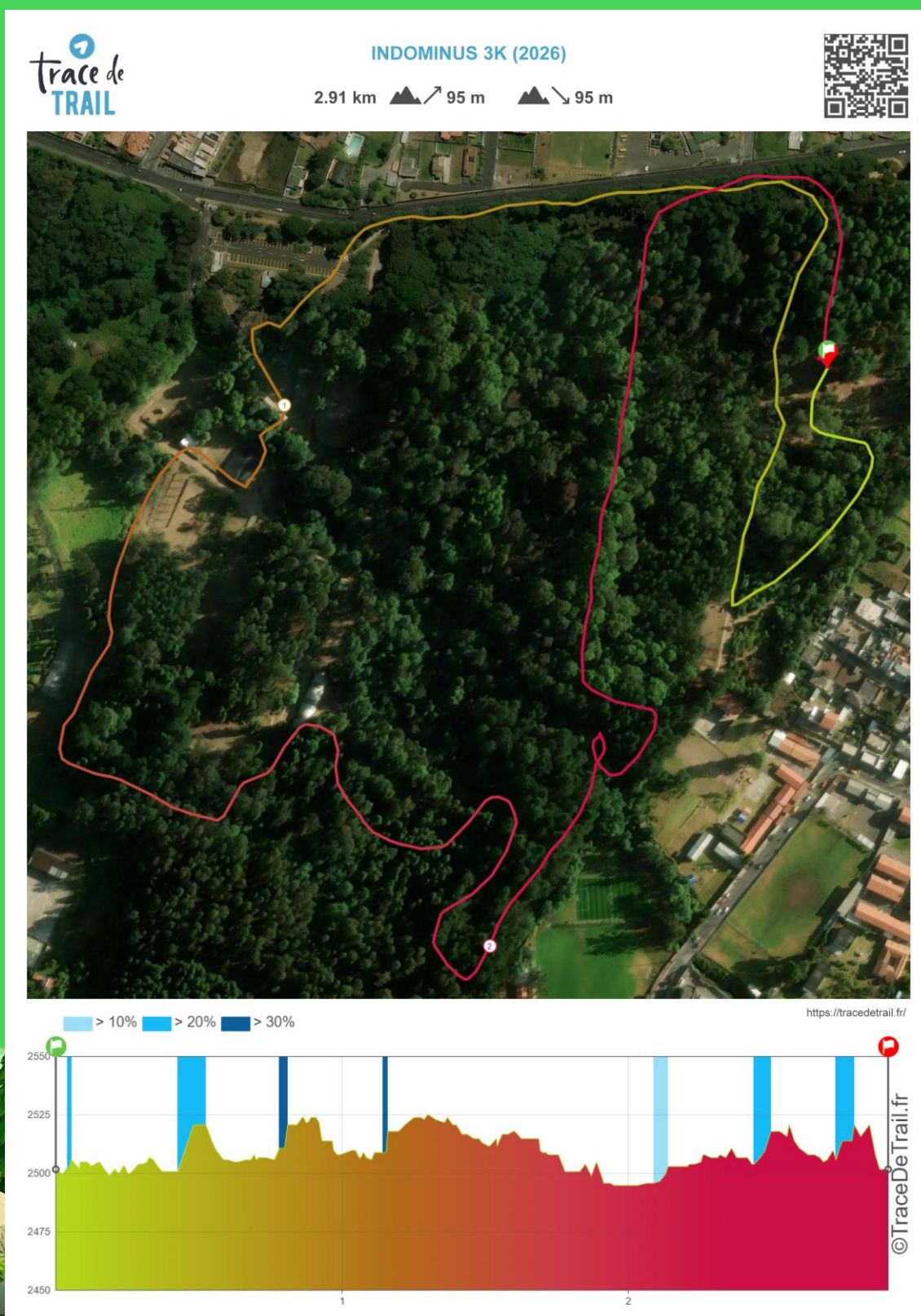
<https://tracedetrail.fr/>



Arcadianos: 9 a 11 años (2.91 km)

Detalles técnicos

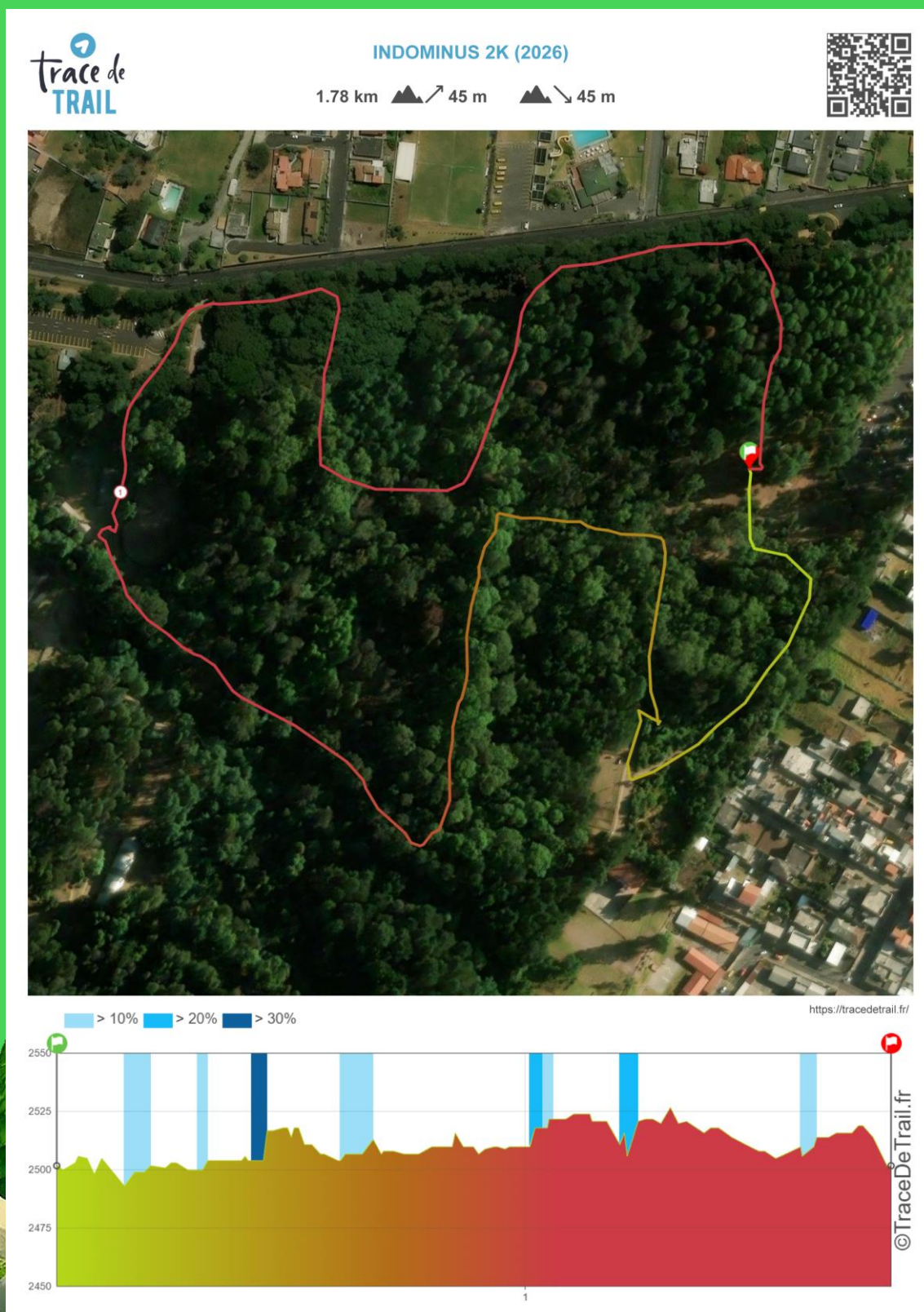
- ✓ **Tipo de terreno:** Viruta de árbol, césped, tierra, raíces, gradas, adoquín y madera.
- ✓ **Puntos de hidratación:** En la partida, y llegada.



Explorador: 7 a 8 años (1.64 km)

Detalles técnicos

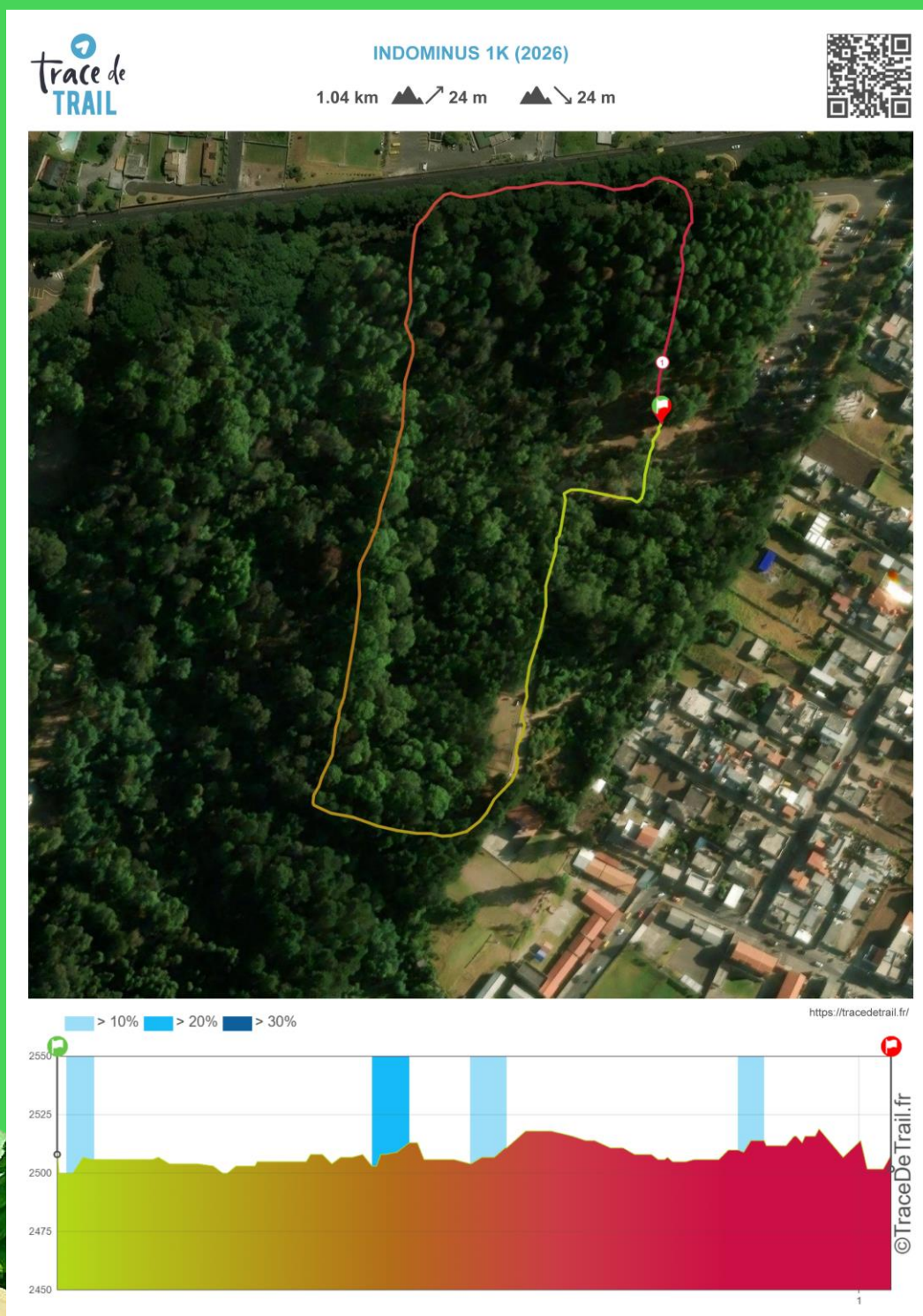
- ✓ **Tipo de terreno:** Viruta de árbol, césped, tierra, raíces, gradas, adoquín y madera.
- ✓ **Puntos de hidratación:** En la partida, y llegada.



Race: 5 a 6 años (1.04 km)

Detalles técnicos

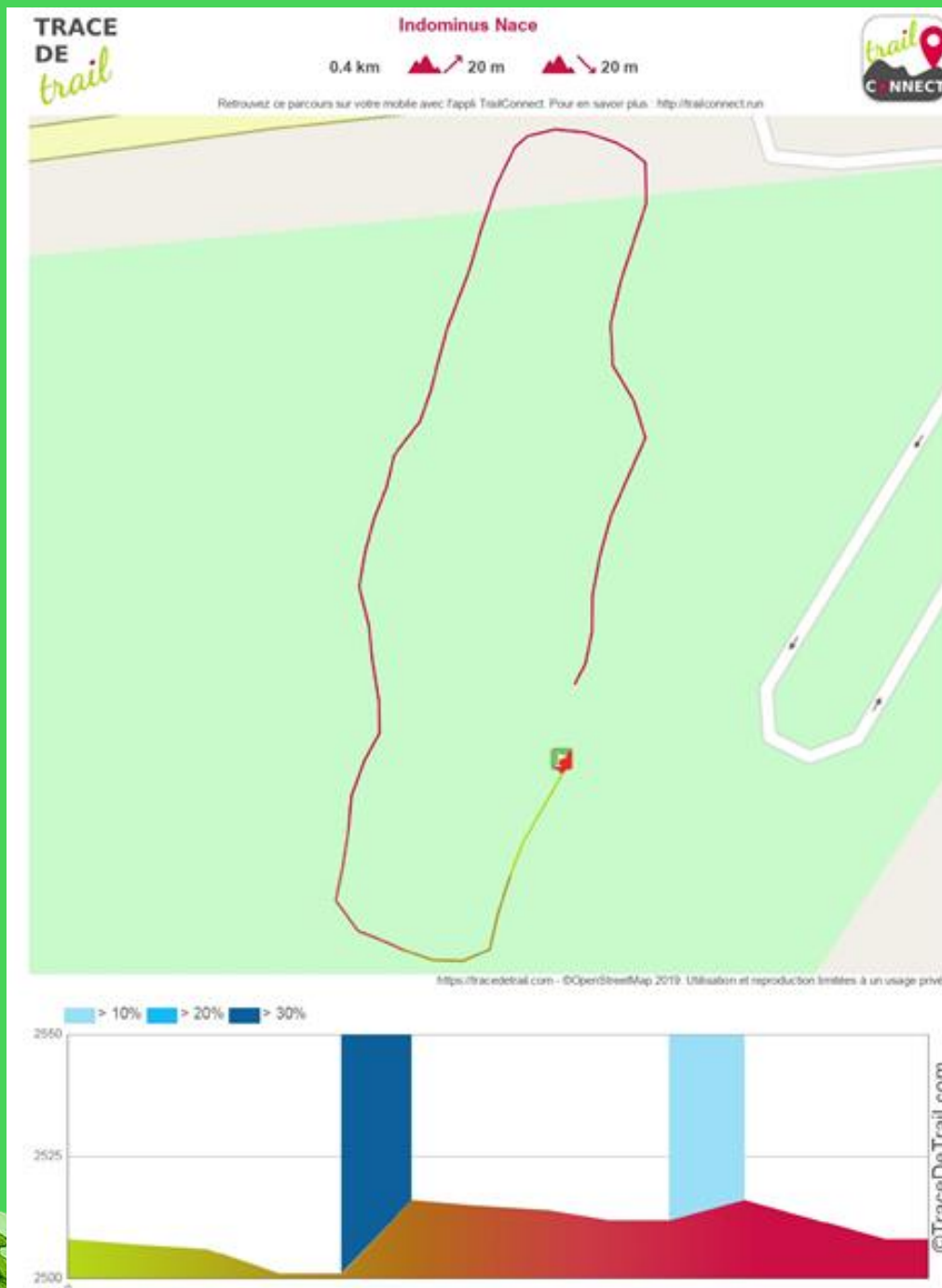
- ✓ **Tipo de terreno:** Viruta de árbol, tierra.
- ✓ **Puntos de hidratación:** En la partida, y llegada.



Nace: 3 a 4 años (400 m)

Detalles técnicos

- ✓ **Tipo de terreno:** Viruta de árbol.
- ✓ **Puntos de hidratación:** En la partida y llegada.



5 PREMIACIÓN Y CIERRE DEL EVENTO

5.1 Premiación: Se premiará con productos de nuestros auspiciantes a los 3 primeros lugares de cada categoría, para los 2 géneros: masculino y femenino. Todos los participantes de la categoría exhibición “Nace” serán premiados. Habrá una premiación de la categoría general 5k y las categorías postas.



5.2 Asignación de la categoría: Se ha tomado en cuenta el 22 de marzo para la asignación de las distancias respectivas y en el caso de que algún deportista quiera cambiarse a la distancia superior podrá hacerlo únicamente en la entrega de kits.

5.3 Venta de comida: Tendremos a la venta comida gracias:



5.4 Recomendaciones: Para alcanzar un óptimo rendimiento en la competencia de este fin de semana, se recomienda lo siguiente:

Equipo: Estar preparado llevando la vestimenta adecuada, camiseta oficial de carrera, medias, zapatos con buen labrado, pantaloncillo (short) bloqueador solar y ropa de recambio.

Alimentación: Mantener una correcta dieta que brinde todas las vitaminas, minerales, micro, macro nutrientes y energía para poder disfrutar del evento deportivo.

- **Alimentación previa a la carrera:** El día anterior a la competición consumir alimentos ricos en hidratos de carbono como: arroz blanco, pasta, papas asadas o hervidas, avena, quinua.
- **Desayuno pre competición:** Comida rica en hidratos de carbono como, bebida de avena casera, guineos o plátanos, sanduche de jamón y queso de bajo contenido graso, al menos una hora antes del evento
- **Hidratación permanente:** Beber abundante agua los días previos a la competencia, la correcta ingesta de líquidos retrasa los síntomas de la fatiga.
- **Deja de comer golosinas:** No consumas comida chatarra ni snacks (Bebidas gaseosas azucaradas, papitas fritas, caramelos, limón con sal) ya que al comerlos irrita el sistema digestivo y no aporta ningún beneficio para tu organismo.
- **Bocadillos sanos:** Alimentos como almendras, maní, macadamias, nueces y pasas son una fuente sana de energía y grasa que se puede consumir antes, durante y después del evento.
- **Una vez hayas participado:** Recuerda consumir alimentos ricos en hidratos de carbono, proteína, así como antioxidantes (Frutas y verduras) también una correcta hidratación será importante para poder tener una rápida y correcta recuperación post competición. Dedica unos 20 min a estirar y en longar tu cuerpo esto evitará molestias y prevendrá lesiones.
- **Horarios de dormir:** Es importante ir a descansar temprano el día previo a la competición para recargar las energías y poder rendir al máximo.