

**ULTRA PANAMÁ**  
TRAIL SERIES  
SANTA FÉ, VERAGUAS



GUÍA DEL  
CORREDOR

**iTRA** INTERNATIONAL  
TRAIL RUNNING  
ASSOCIATION

CIRCUITO LATINOAMERICANO  
**TRAIL**

UTMB WORLD SERIES  
QUALIFIER





**BIENVENIDA 1º EDICIÓN**



**ULTRA PANAMÁ**  
TRAIL SERIES

*Michelob.* **ULTRA**

Ultra Panamá Trail Series es una aventura épica que marcará tu vida, cada cumbre que conquistes en las majestuosas montañas de Santa Fé, aportará memorias valiosas que recordarás para siempre.

La primera edición de la UPTS es el resultado del trabajo apasionado de una gran familia, colaboradores, patrocinadores y la comunidad de Santa Fé; misma que extiende una calurosa bienvenida a los atletas internacionales y nacionales, y a la que ofrecemos todo nuestro agradecimiento por su apoyo incansable.

Juntos escribimos la historia de Ultra Panamá Trail Series y del Trail Running Latinoamericano.

¡Prepárate, esto ya inició!

**CONQUÍSTALO**



# ULTRA PANAMÁ TRAIL SERIES

Michelob.  ULTRA

ESTE EVENTO ES POSIBLE GRACIAS A:



# TOPPIVA

# UP 4TA FECHA DEL CLT



ULTRA PANAMÁ  
TRAIL SERIES  
*Michob.* | ULTRA

El Circuito Latinoamericano de Trail & la Ultra Panamá Trail Series 2024 te llevan a competir en **Chicamocha Canyon Race** en Colombia.

Nuestra competencia, como parte del Circuito Latinoamericano de Trail, ofrecerá a los afortunados ganadores de la ruta de 42 km, el premio denominado "Golden Ticket", el cual incluye un cupo para participar en el desafío de Chicamocha en Colombia del 7 al 10 de junio de 2024, así como hospedaje, traslados y alimentación; tanto para la categoría femenina como masculina. 🏆





**NACIONES PRESENTES**



# BIENVENIDOS A PANAMÁ



**COSTA RICA**



**FRANCIA**



**COLOMBIA**



**HONDURAS**



**GUATEMALA**



**ECUADOR**



**MÉXICO**



**NICARAGUA**



**VENEZUELA**



**PERÚ**



**EL SALVADOR**



**ESTADOS UNIDOS**



**CHILE**

World Currency Trade

**INMONEX** PTY

**COMPRA Y VENTA  
DE DIVISAS**



# COMPROMISO AMBIENTAL

Conscientes de la importancia de proteger el medio ambiente, hemos implementado diversas estrategias para reducir nuestro impacto ambiental durante la organización de Ultra Panamá Trail Series.

Desde la elección de materiales biodegradables para la señalización, hasta la minimización del uso de vehículos motorizados en áreas sensibles, cada decisión que tomamos está guiada por nuestro compromiso con la conservación del **Parque Nacional Santa Fé** y su entorno. Agradecemos a nuestros participantes su apoyo en esta iniciativa y los alentamos a unir esfuerzos por disminuir nuestro impacto ambiental durante la carrera.



- **NO DEJES BASURA EN LA NATURALEZA & SEPARA EN BOLSAS LOS RESIDUOS DE LOS PUESTOS DE ASISTENCIA**



- **NO OFRECEREMOS NI PERMITIREMOS ENVASES DESECHABLES**



- **INICIAREMOS EL RETIRO DEL MARCAJE DE LA RUTA EL MISMO DIA DEL EVENTO, Y SE COMPLETARÁ EL PROCESO COMO MÁXIMO EN 1 SEMANA**



- **UTILIZAREMOS MATERIAL REUTILIZABLE O RECICLABLE, TODA VEZ QUE SEA POSIBLE**



- **LA LIMPIEZA DEL RECORRIDO SE REALIZARÁ INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL ULTIMO CORREDOR**



# COMPROMISO AMBIENTAL

El programa sustentable del **Circuito Latinoamericano de Trail** busca crear conciencia entre todos los involucrados en la comunidad outdoor e inspirar a todos a un nuevo mundo.

Nuestra motivación es enriquecer la vida de las personas y disfrutar de los ecosistemas, sin dejar a un lado nuestra una mentalidad ganadora, siempre reconocemos la necesidad de ser responsables todo el tiempo; sustentando nuestro compromiso con la naturaleza, debido a esto, nuestro programa de Responsabilidad Sostenible, se refuerza y actualiza constantemente, pero manteniendo la esencia de nuestros objetivos específicos.

CIRCUITO LATINOAMERICANO  
**TRAIL**



A través de la educación proporcionamos a las personas conocimientos, inspiración y soluciones responsables.

Nuestro patio de entrenamiento, nuestras montañas y cerros son el hogar de muchas especies que debemos conservar, si queremos seguir corriendo y disfrutando, debemos protegerlos.



**17 DE MAYO**

## **Retiro de Kit & Expo en Santa Fé**

*Explanada de la Iglesia San Pedro Apóstol*

|                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| Retiro de kit               | <b>10:00am - 9:00pm</b>  |
| Expo                        | <b>10:00am - 5:00pm</b>  |
| Protocolo Apertura          | <b>11:00am - 11:30am</b> |
| Bailes típicos              | <b>11:30am - 12:00pm</b> |
| Feria turística § artesanal | <b>10:00am - 5:00pm</b>  |

*Santa, Fe, Veraguas, Panamá*



**17 MAYO**  
**Bienvenida**

*Hotel La Ohia Eco Retrat, Santa Fé*

|   |                |
|---|----------------|
| Presentación de speaker & fotógrafos del evento | <b>3:00 pm</b> |
| Presentación Atletas Élites                     | <b>3:30 pm</b> |
| Presentación Directores CLT                     | <b>4:00 pm</b> |



**19 MAYO**

## Actividades Cierre

*Explanada de la Iglesia San Pedro Apóstol*

Ceremonia de Premiación

**12:00 pm**

Presentación de **BIMAR** (Banda de Rock)

**3:00 pm**





**LA DIFERENCIA**  
**EN TUS ARTICULACIONES,**  
**MÚSCULOS Y HUESOS**  
**SE NOTA**



# HORARIOS - SALIDAS

## 18 MAYO

**Concentración URRACÁ** - *Alto de Piedra*

**2:30 am**

Inicio de carrera 80 km

**3:30 am**

**Concentración SANTA FÉ** - *Alto de Piedra*

**5:00 am**

Inicio de carrera 42 km

**6:00 am**

## 19 MAYO

**Concentración TUTE** - *Alto de Piedra*

**5:00 am**

Inicio de carrera 25 km

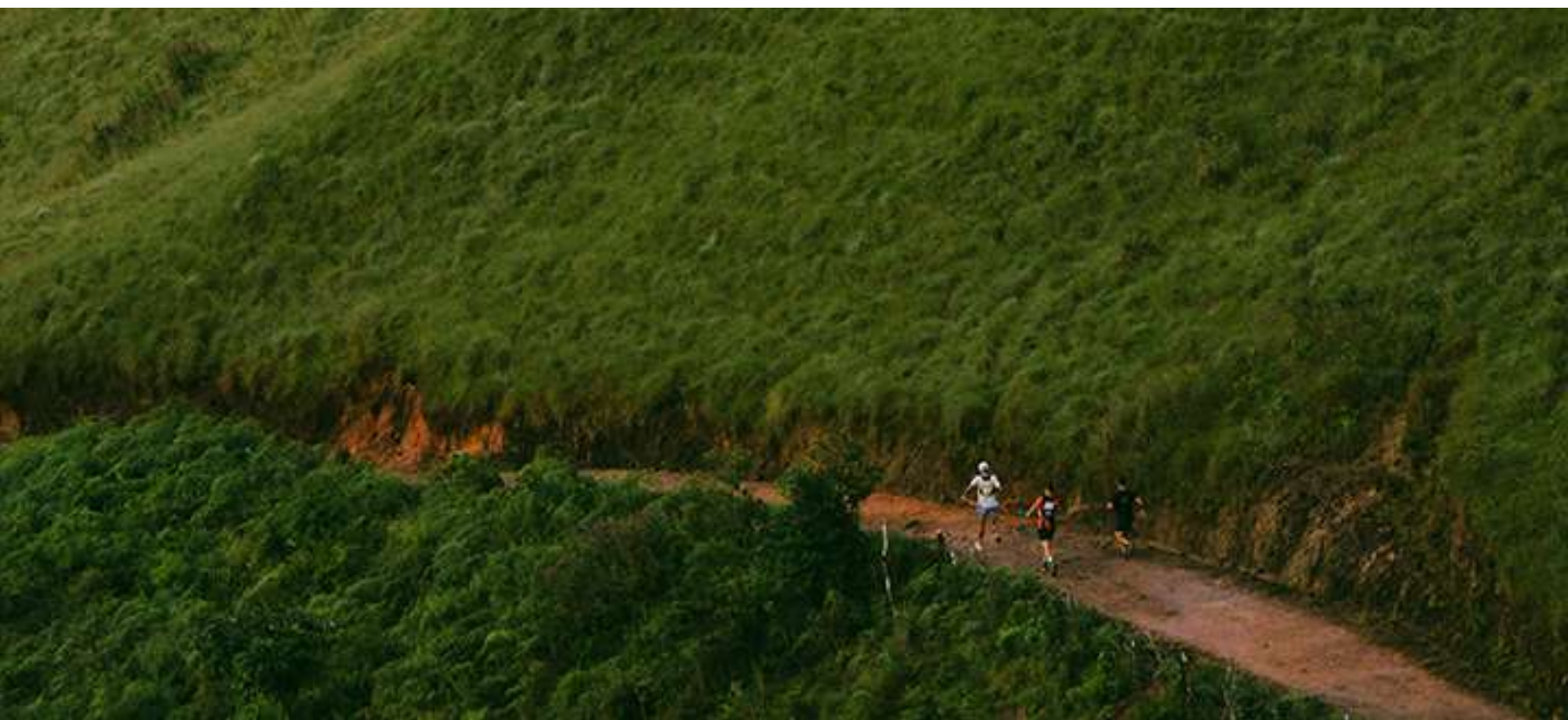
**6:00 am**

**Concentración QUIBIÁN** - *Alto de Piedra*

**6:30 am**

Inicio de carrera 10 km

**7:30 am**



# UP RUTAS - MARCACIÓN

Cada ruta presenta un desafío único que los corredores podrán disfrutar, sin embargo, es fundamental recordar que cada distancia está marcada con un color específico, por lo tanto, **es crucial prestar atención a las señales.**

Recuerda que la aventura y la seguridad van de la mano en esta carrera. Cada color de señal te indicará la dirección correcta a seguir, así que mantén tus ojos bien abiertos para no perderte en el trayecto. ¡Disfruta de la experiencia y corre con el corazón!



Para descargar las rutas en formato GPX dirígete a nuestra página web: <https://ultrapanamatrailseries.com/> y ve a la sección “**¿Aceptas el reto?**” y selecciona tu ruta para obtener el GPX.

## ¿ACEPTAS EL RETO?





# PUNTO DE INICIO DE CARRERA

**Todas las rutas comienzan en el *Centro Turístico Alto de Piedra*.**

Es necesario estar en el punto de inicio a la hora indicada, ya que las salidas serán puntuales; recomendamos llegar previo a la hora establecida, tome las medidas necesarias para evitar contratiempos.



### **TRASLADO SANTIAGO CENTRO - SANTA FE:**

Se contará con transporte exclusivo para corredores al inicio de la meta. Previo registro con su número de corredor al correo : [Ultrapanamatrailseries@gmail.com](mailto:Ultrapanamatrailseries@gmail.com)

**EL CUPO ES LIMITADO**





ARROZ

# SUPER SABROSO

PRESENTE EN

U

ULTRA PANAMÁ  
TRAIL SERIES  
Michelob. | ULTRA

P

# RUTA URRACÁ - 80 KM

ARROZ  
**SUPER  
SABROSO**



**Horas de corte:**

Es la hora máxima a la que el corredor podrá abandonar el puesto de asistencia para continuar en carrera



4600 m + / 5000 m -

## Puestos de asistencia Sábado 17 de mayo

|               | Altitud<br>msnm | Distancia | Servicios |
|---------------|-----------------|-----------|-----------|
| Partida       | 851 m.          | 0 km      |           |
| Montañuela    | 595 m.          | 9 km      |           |
| El Salto      | 317 m.          | 19 km     |           |
| Sabaneta      | 917 m.          | 30 km     |           |
| Alto corona   | 917 m.          | 40 km     |           |
| Santa Bárbara | 1045 m.         | 48 km     |           |
| El alto       | 578 m.          | 60 km     |           |
| Narices       | 401 m.          | 71 km     |           |
| Meta          | 429 m.          | 80 km     |           |

# EQUIPO OBLIGATORIO 80 KM

ARROZ  
**SUPER  
SABROSO**



Mochila hidratación



Manta térmica



Rompevientos



Lámpara frontal



Silbato



Vaso colapsable



Linterna



Botiquín



Celular

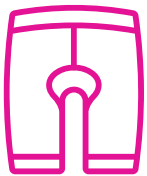


Reloj GPS con ruta

## **IMPORTANTE:**

La revisión de equipo se efectuará en la ruta de manera aleatoria; de no contar con el equipo la **descalificación será automática**.

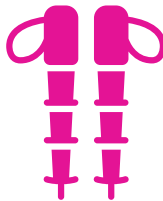
## EQUIPO SUGERIDO



Lycra



Lentes



Bastones



Repelente



Gorra



Dinero en efectivo

# ARROZ SUPER SABROSO



## ARROZ: EL ALIMENTO IDEAL PARA ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO



### ¿POR QUÉ EL ARROZ ES ESENCIAL PARA LOS CORREDORES DE UN ULTRATRAIL?

El arroz es un alimento básico en muchas culturas y particularmente, muy importante en la dieta de los atletas. Su versatilidad, sabor y valor nutricional lo convierten en una opción ideal para aquellos que buscan un rendimiento óptimo durante largas carreras de ultratrail.

### ENERGÍA SOSTENIDA:

El arroz es una excelente fuente de carbohidratos complejos, los cuales se descomponen lentamente y transforman en glucosa, proporcionando energía constante y sostenida durante toda la carrera. Los corredores de Ultra Trail necesitan una fuente de energía que no solo les ayude a mantenerse activos, sino que también les permita resistir las largas distancias y terrenos difíciles.

### REPARACIÓN MUSCULAR:

Además de los carbohidratos, el arroz contiene proteínas y aminoácidos esenciales. Estos son fundamentales para la recuperación muscular después del esfuerzo físico intenso.

Las proteínas ayudan a reparar los tejidos dañados y a construir nuevos músculos.

### FÁCIL DIGESTIÓN:

La digestión rápida y eficiente es fundamental para los corredores de Ultra Trail. El arroz es suave para el sistema digestivo y no causa malestar estomacal ni pesadez. Esto lo convierte en una opción ideal antes y después de la carrera.

*¡Hay diferentes recetas nutritivas que puedes probar en tus entrenamientos!*

*Michelob.*  ULTRA



**SOLO VALE LA PENA  
SI LO DISFRUTAS**

# RUTA SANTA FÉ - 42 KM

Michelob  
**ULTRA**



**Horas de corte:**

Es la hora máxima a la que el corredor podrá abandonar el puesto de asistencia para continuar en carrera



## Puestos de asistencia Sábado 17 de mayo

|            | Altitud<br>msnm | Distancia | Servicios |
|------------|-----------------|-----------|-----------|
| Partida    | 851 m.          | 0 km      |           |
| Montañuela | 595 m.          | 9 km      |           |
| El Salto   | 317 m.          | 19 km     |           |
| El Alto    | 578 m.          | 29 km     |           |
| Narices    | 401 m.          | 37 km     |           |
| Meta       | 1045 m.         | 48 km     |           |

# EQUIPO OBLIGATORIO 42 KM

Michelob  
ULTRA



Mochila hidratación



Lámpara frontal



Silbato



Vaso colapsable



Celular

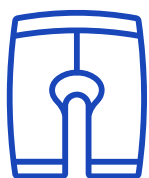


Reloj GPS con ruta

## IMPORTANTE:

La revisión de equipo se efectuará en la ruta de manera aleatoria; de no contar con el equipo la **descalificación será automática.**

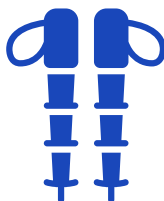
## EQUIPO SUGERIDO



Lycra



Lentes



Bastones



Repelente



Gorra



Dinero extra



## Tratamiento y recuperación muscular

 [hidowpty](https://www.instagram.com/hidowpty)





# RUTA TUTE - 25 KM



**Horas de corte:** 

Es la hora máxima a la que el corredor podrá abandonar el puesto de asistencia para continuar en carrera



## Puestos de asistencia Domingo 18 de mayo

|            | Altitud<br>msnm | Distancia | Servicios   |
|------------|-----------------|-----------|---|
| Partida    | 851 m.          | 0 km      |    |
| Montañuela | 595 m.          | 9 km      |     |
| Bajo tute  | 294 m.          | 15 km     |    |
| Alto tute  | 635 m.          | 19 km     |    |
| Meta       | 429 m.          | 48 km     |    |

1400 m + / 1800 m -

# EQUIPO OBLIGATORIO 25 KM



Vaso colapsable



Mochila hidratación



Silbato



Celular



Reloj GPS con ruta

## **IMPORTANTE:**

La revisión de equipo se efectuará en la ruta de manera aleatoria; de no contar con el equipo la **descalificación será automática.**

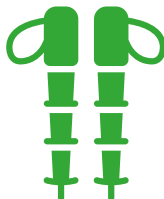
## EQUIPO SUGERIDO



Lycra



Lentes



Bastones



Repelente



Gorra



Dinero extra

# NOVEY

es tu hogar



**NOVEY COM PA**

**25** SUCURSALES  
EN TODO EL PAÍS



**APP NOVEY**

# TODO PARA TU HOGAR

# RUTA QUIBIÁN - 10 KM



**Horas de corte:** 

Es la hora máxima a la que el corredor podrá abandonar el puesto de asistencia para continuar en carrera



250 m + / 650 m -

# EQUIPO OBLIGATORIO 10 KM



Vaso colapsable



Mochila hidratación



Silbato



Celular



Reloj GPS con ruta

## **IMPORTANTE:**

La revisión de equipo se efectuará en la ruta de manera aleatoria; de no contar con el equipo la **descalificación será automática.**

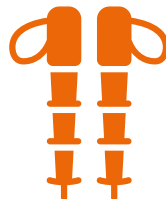
## EQUIPO SUGERIDO



Lycra



Lentes



Bastones



Repelente



Gorra



Dinero extra



**KMC**  
ARQUITECTOS

Personalidad en  
cada proyecto

[www.kmcarquitectos.com](http://www.kmcarquitectos.com)

**KMC**  
ARQUITECTOS

PROYECTO:  
SENDEROS DE CAMINO DE CRUCES - CASA #33

UBICACION:

PROPIETARIO:

DISEÑO: ARQ. KARLA MEDINA  
DIS. ESTRUCTURAL:  
ELECTRICIDAD:

REPRESENTANTE LEGAL:

NOMBRE:  
CÓDULA:  
FIRMA DEL RESPONSABLE:

500

DA  
02  
DWG FILE  
REMO  
PLAN/PLANI  
PA

## DESCUBRE SANTA FÉ DE VERAGUAS: NATURALEZA, CULTURA Y HOSPITALIDAD

Bienvenidos a Santa Fé de Veraguas, tierra de paz y fuente de vida, un tesoro oculto en el corazón de Panamá. Es el tercer distrito fundado en tierra firme dentro del istmo de Panamá por Francisco Vásquez un 30 de Agosto de 1557.

### Explora la Belleza Natural

Santa Fé de Veraguas es mucho más que un punto de partida para la carrera de Ultra Trail. Rodeado de exuberantes montañas y selvas tropicales, este pueblo ofrece una variedad de actividades para aquellos que deseen explorar su entorno natural.

Alrededor del poblado, encontrarás diferentes balnearios, **Las Trancas, Santa Mulabá y Las Lajas**, puedes llegar a ellos en tan solo 10 o 30 minutos mediante transporte desde el centro del poblado.

Te recomendamos visitar la comunidad de **Alto de Piedra**, aquí encontrarás **El Lago, el Sendero Los Tucanes** de 2 km, ideal para caminar en familia, muy cerca encontrarás un circuito de tres cascadas perfectas para nadar y disfrutar del entorno natural.

Una alternativa más aventurera es **el Sendero El Bermejo**, al cual puedes llegar hasta su entrada en taxi, cuenta con una ruta de senderismo de 2.5 km donde podrás realizar observación de fauna y flora hacia la cascada El Bermejo, un sitio rodeado de enormes piedras y árboles frondosos hogar de numerosas especies de aves.

**El Cerro Tute** ícono y emblema natural histórico del distrito con 1066 msnm, ofrece un espectáculo paisajístico de las montañas que rodean el pueblo, este trayecto tarda realizarlo en 5 horas de caminata desde el centro del pueblo.



Cuenta la leyenda que Tute fue un aguerrido cacique, su nombre en dialecto indígena significa hombre de las alturas.

## Sumérgete en la Cultura Local:

Santa Fe ofrece una rica experiencia cultural, una forma de conocer el pueblo es a través de una **Cabalgata en Caballo**, una actividad disponible tanto en el pueblo como en tu hospedaje. Disfruta de un paseo tranquilo mientras exploras los encantos de Santa Fe

Santa Fe es conocida por su tradición artesanal. Destaca el tallado de madera como la llamada **Mejoranera** entre otros, la elaboración del **sombrero Santaferreño**, una joya de la cultura local que refleja la habilidad y destreza manual de los artesanos de la región. El proceso de este sombrero involucra trabajo y tiempo.

Entre otros puntos de interés están los **viveros de plantas, fincas de cítricos y de café**, que destacan por su frescura y sabor único. Además, no puedes dejar de probar el delicioso café de la región, especialmente el **Café Tute y Café Santa Fe** que te deleitarán con su aroma y sabor.

## Disfruta de Eventos y Tradiciones Locales:

Durante tu estadía en Santa Fe, asegúrate de participar en eventos y tradiciones locales. **La emocionante Feria Nacional de Santa Fe**, es una celebración colorida llena de actividades agropecuarias, folclóricas, turísticas y artesanales.

Además, la encantadora **Feria de las Orquídeas**, que tiene lugar en el mes de agosto, es una oportunidad única para admirar la gran diversidad de orquídeas de la región.

## Planifica tu Visita a Santa Fe:

Con su clima templado tropical y su proximidad al **Parque Nacional Santa Fe**, este es el momento perfecto para explorar este destino único en Panamá. Además, con las mejoras en la carretera que reducen el tiempo de viaje desde la capital, Santa Fe es más accesible que nunca.

Ya sea que estés compitiendo en el Ultra Trail Panamá 2024 o simplemente disfrutando de unas vacaciones relajantes, Santa Fe de Veraguas te espera con los brazos abiertos.

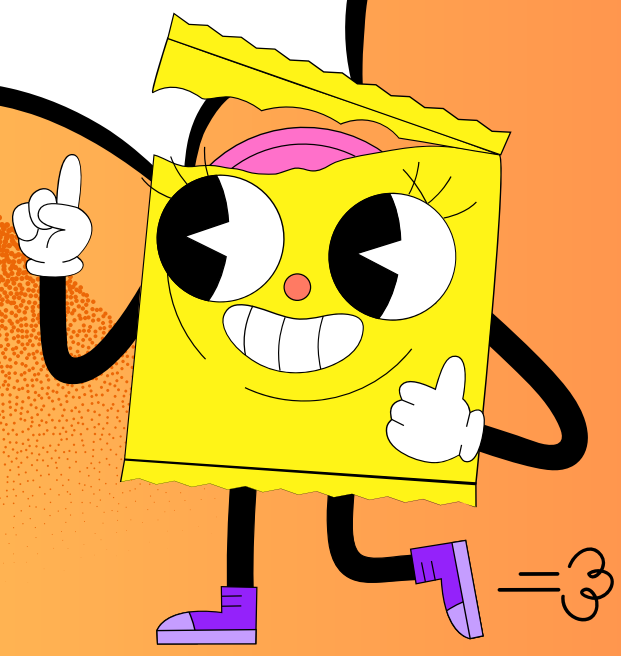
*¡Esperamos verte pronto en Santa Fé!*







**CORRE SEGURO  
EN LA MONTAÑA  
Y EN LA CAMA**





## Límites de tiempos & cortes:

- Es muy importante que todo corredor siga la ruta marcada, sin saltarse las señales y pasando por todos los puntos de control. En caso de que un corredor no haya pasado por alguno, su participación en ruta quedará anulada y su resultado será **DQ (descalificado)**
- Durante la ruta tendremos abastecimientos para todos los corredores, deberás completar las distancias antes del tiempo de corte. Estos no son flexibles ni negociables, pedimos tu apoyo y comprensión para cooperar en este tema.
- Tenemos barredores en las distancias largas (LOS CORTES ESTAN EN LAS IMÁGENES POR DISTANCIA).
- En caso de que un corredor sea detenido por algún miembro del staff debido a no cumplir el tiempo reglamentario, podrá ser apoyado con transporte, siempre y cuando el **Puesto de Asistencia** cuente con la facilidad para que acceder al mismo. En caso contrario el staff e dirá a dónde debe dirigirse.
- Los corredores pueden abandonar en cualquier abastecimiento, deben informar al Staff proporcionando el número de corredor a un miembro del mismo, ya sea en **Puesto de Asistencia** o bien en la **META**, esto es indispensable para evitar que la organización salga en búsqueda pensando que está extraviado, considerando que no todos los **Puestos de Asistencia** son accesibles a transporte para apoyarlos a trasladarse el punto de **META**.



## Requisitos:

- Ser mayor de edad
- Estar en buena condición física
- Leer y aceptar todas las condiciones del presente documento y reglamento de la carrera
- Recoger el número de corredor en los horarios indicados, llevarlo siempre visible y al frente durante toda la carrera. Solo lo puede recoger el titular el kit de corredor.
- Llenar y enviar correctamente hoja de exoneración para todas las distancias. (Está en la página web)
- Cumplir con todo el equipo obligatorio
- Nos reservamos el derecho de admisión

## Hoja de exoneración:

- La inscripción a ULTRA PANAMÁ TRAIL SERIES se rige por normas de seguridad que certifiquen la adecuada preparación del corredor, teniendo en cuenta las condiciones geográficas y meteorológicas que se puede encontrar durante la ruta.
- Cada corredor inscrito está de acuerdo que al firmar avala la exoneración digital, donde libera de toda responsabilidad al comité organizador de la carrera ULTRA PANAMA TRAIL SERIES en cualquier distancia y conviene en no denunciar a la entidad organizadora, colaboradores, patrocinadores y otros participantes; así como tampoco iniciar ninguna reclamación de responsabilidad civil hacia las partes citadas, sin dicho documento firmado por voluntad propia no podrás participar en ninguna de las pruebas.



**¡Tradición, Sabor y Calidad!**



## Entrega de número de competición:

*El número es personalizado e intransferible, solo se entregará a la persona inscrita, junto con el chip y el paquete, para recogerlo es necesario presentar tu Cédula o PASAPORTE, y comprobante de pago. Llega con tiempo suficiente, el horario límite para la entrega de paquetes serán el viernes 17 hasta las 9:00 p.m. por ningún motivo habrá entrega de paquetes el día de la carrera. Te pedimos que si por alguna razón decides no continuar la carrera notifiqués a cualquiera persona del staff de la carrera, de no hacerlo el comité organizador saldrá a buscar cualquier corredor que no llegue a meta, es muy importante contar con tu apoyo.*

## Equipo obligatorio:

*¡Es por tu seguridad! al estar corriendo en la montaña estamos expuestos a cualquier acontecimiento, por lo que el equipo obligatorio te permitirá ir preparado a fin de que, si en cualquier momento surge una emergencia, puedas resguardarte o bien llegar al siguiente punto de control, en lo que algún miembro del staff puede auxiliarte.*

*Se hará revisión del material de manera aleatoria en ruta y obligatorio para los corredores que entren en los 5 primeros lugares por distancia varonil y femenil, **en caso de no estar completo, quedarás descalificado**. Si en algún Puesto de Asistencia se requiere la revisión de equipo debes de permitirlo ya que si te niegas serás descalificado de manera automática, aunque el corredor termine la carrera. En caso de que un corredor quede descalificado se le retira el número de competición. No se puede ingresar a zona de meta sin el número de competición.*

*Ningún corredor podrá encargar nada a los miembros del staff, puesto que la organización no se hará responsable de objetos extraviados.*



## Nota importante:

*Sé cuidadoso y prudente con el material que lleves; el participante no solo debe basarse en su experiencia como corredor de ultra distancia, también deben tener en cuenta los siguientes factores: el clima en esta región es muy variable, puede que haya frío, neblina, lluvia o sol, que son factores imprevisibles, incluso con predicciones meteorológicas favorables.*

*Enfatizamos la precaución y cuidado acerca de lo que llevan como material obligatorio y recomendable.*

*Durante la ruta puedes tener lesiones, problemas gastrointestinales, agotamiento, deshidratación, es importante siempre que conozcas tu cuerpo y lleves siempre lo que consideres necesario y prevenir cualquier situación que pueda hacer que te tome más tiempo concluir la carrera.*

*Es importante que consideres que la Ultra Panamá Trail Series en más de la mitad del recorrido no contamos con buena señal.*

## Derechos de imagen y reglamento:

*Todos los corredores al momento de registrarse conceden el derecho de uso de imagen a la organización. **Al inscribirte aceptas los términos y condiciones.***



**DISEÑO GRÁFICO > BANNER > STICKERS  
BORDADOS > IMPRESIONES > SUBLIMACIÓN**

*Michelob*  ULTRA



ULTRA PANAMÁ  
TRAIL SERIES

UN CONCEPTO DE:

TOPPNIUA

