

## MANUAL DEL CORREDOR 2021 / V.1

Establecida en 2017, la Carrera de Resistencia de 100 millas del Corredor del Canal comienza y termina en el centro de Akron, Ohio; lleva a los corredores por lugares del excepcionalmente hermoso sendero en el parque nacional del Cuyahoga Valley, Akron y Canton. El recorrido es RÁPIDO, PLANO, ESCÉNICO e INCLUYENTE y es adecuado para cualquier persona que quiera completar su primera carrera de 100 millas o para un veterano de alto rendimiento que quiera establecer un récord personal. Los puestos de ayuda están atendidos por corredores experimentados que saben cómo satisfacer las necesidades de los atletas de resistencia.

Si la pandemia continúa, seguiremos las mismas reglas de la COVID-19 que en el 2020. Con las estrictas normas de seguridad establecidas y los planes para hacerlas cumplir, creemos que podemos llevar a cabo con seguridad la Carrera de Resistencia de 100 Millas del Corredor del Canal como en el 2020. Al igual que con la carrera del 2020, si trabajamos juntos podemos mantenernos a salvo.

**“Running Forward, Giving Back y Run To Share”**, son dos organizaciones sin fines de lucro 501(c)(3) de Ohio que organizan y gestionan eventos de carreras de alta calidad para organizar a la comunidad en torno a la retribución de las personas y los lugares del noreste de Ohio. Nuestro lema es: Corre mucho, sé agradecido, da más de lo que recibes.

Nuestros eventos alientan a los corredores de todo el mundo a experimentar un entorno social solidario y alentador al aire libre, al tiempo que contribuyen con la economía local y retribuyen a las organizaciones locales sin fines de lucro. A través de nuestros eventos, sólo en el último año hemos aportado más de \$42,000 dólares a las siguientes pequeñas organizaciones benéficas locales:

- Ohio & Erie Canalway Coalition
- Summit Metroparks Foundation
- Cleveland Metroparks Trails Fund
- Medina Battered Women’s Shelter
- Girls With Sole
- Conservancy for Cuyahoga National Park
- Bath Parks
- Canalway Partners
- Edwins Leadership & Restaurant Institute
- Bessie’s Angels
- East Cleveland Park Association
- Running2bWell
- Herren Project
- Feeding Medina County
- Friends of Crowell Hilaka
- Running Dog

Nuestras carreras cuentan con la calidad de un evento con fines de lucro (cronometraje de la carrera con chip, certificación y sanción, dirección de la carrera y personal voluntario; apoyo y ayuda a los corredores, servicios médicos y terapéuticos, bolsa de la carrera), junto con la implacable misión de ayudar a los que se encuentran en las peores condiciones y situaciones en el noreste de Ohio. Además, nos esforzamos por destacar a los pequeños negocios locales a lo largo de las rutas de nuestras carreras.

### REGLA N° 1: SIN ODIO

En serio. Existen muchas reglas que debemos cumplir para mantener este evento seguro y sin problemas, pero la más importante es que esperamos que nadie involucrado en nuestra carrera transmita odio o actúe en base al odio. Esta es una carrera que pretende ser una comunidad. Los queremos a todos. Esperamos que traten a los demás y a ustedes mismos con el mismo amor y respeto.

### DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

La línea de salida/llegada se encuentra en la cervecería Missing Falls en el centro de Akron, Ohio. El recorrido es por el sendero *Ohio & Erie Canalway*. Es un camino de piedra caliza triturada que ocasionalmente lleva a un camino de asfalto o al concreto. La salida está en el centro de Akron, Ohio, y los corredores viajarán hacia el sur por el camino hasta Navarre, Ohio, aproximadamente 35 millas, luego volverán al norte. En este punto también se puede obtener ayuda en la línea de salida/llegada - milla 68,7 - (y en su coche estacionado de cerca). Después de salir del puesto de ayuda de la cervecería Missing Falls por segunda vez, los corredores se dirigirán hacia el norte por sendero a través de los *Summit Metroparks* hacia el parque nacional del Valle de Cuyahoga hasta llegar a Península, Ohio, antes de dar la vuelta para regresar a Akron, Ohio. Hay puestos de ayuda cada 5-7 millas aproximadamente a lo largo del recorrido.

## **DEVOLUCIONES**

Reconocemos que el enfoque gradual del gobernador DeWine para la reapertura es dinámico y puede resultar en medidas más estrictas o incluso en la decisión de que el evento no pueda llevarse a cabo. Debido esto, para los corredores que sigan inscritos después del 3 de mayo del 2020, o para los corredores que se inscriban el 30 de abril del 2020 ó después, en caso que no se lleve a cabo el evento debido a una orden gubernamental, la revocación o a la no emisión de nuestros permisos u otra cuestión relacionada con la salud, la seguridad y el bienestar de los corredores, los voluntarios y los miembros del público, entonces le permitiremos aplazar su inscripción hasta el año siguiente, o solicitar un reembolso hasta el 1 de julio de 2021.

## **REALICE UNA EVALUACIÓN DE LOS SÍNTOMAS ANTES DE VIAJAR A LA CARRERA, LA NOCHE ANTERIOR Y POR LA MAÑANA EL DÍA DE LA CARRERA**

El Estado de Ohio exige que los participantes en actividades al aire libre en un espacio social compartido realicen evaluaciones de síntomas antes de participar en actividades recreativas al aire libre. Los síntomas incluyen lo siguiente:

- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor muscular
- Dolor de garganta
- Pérdida reciente del gusto o del olfato

Las personas sintomáticas deben permanecer en casa y realizar evaluaciones diarias de los síntomas antes de relacionarse con otras personas.

## **SÍNTOMAS QUE SE PRESENTAN DURANTE LA CARRERA**

Si tiene síntomas de COVID-19, regrese inmediatamente a casa, aíslese y/o busque atención médica si desarrolla síntomas durante el evento. Tendremos un servicio de emergencia local disponible si lo necesita.

Las personas sintomáticas deben permanecer en casa y realizar evaluaciones diarias de los síntomas antes de interactuar con otras personas.

## **ENTREGA DE PAQUETES Y LÍNEA DE SALIDA**

Podrán recoger sus paquetes desde el coche el miércoles y el viernes antes del evento. El paquete incluirá una máscara de corredor que le recomendamos llevar en tu propia mochila (o alrededor de tu cuello) o bien, compartirla con un miembro del equipo para cualquier interacción en los puestos de ayuda o en cualquier otro lugar del recorrido. En el paquete, el número dorsal de la carrera, le indicará su hora de salida. Los corredores avanzarán de tres en tres en oleadas de 1 minuto, con los tiempos de llegada más rápidos previstos para asegurar la menor cantidad de pases en el curso. Deberá esperar en su coche máximo 5 minutos antes que toque su turno. Después de este tiempo, los corredores pueden ponerse en fila según se indicará por unas equis (X) marcadas con cinta detrás de la línea de salida. Los voluntarios con máscara lo guiarán hacia la línea de salida. Si no llega a su hora, deberá esperar hasta que hayan terminado con todos para que pueda pasar.

## **PUESTOS DE AYUDA**

Los puestos de ayuda de contacto limitado incluirán un servicio del tipo "comida en caja" ("*boxed lunch*"), que se pedirá con la distancia adecuada y se le enviaremos según lo solicite. Los voluntarios pueden verter hidratación (agua, electrolitos, refrescos) en la botella, vaso de corredor que lo sostenga o lo deje para que lo llenen los voluntarios. También tendremos un refrigerador que tendrá agua y un refrigerador de hidratación en una mesa separada que será limpiada frecuentemente por los voluntarios.

Los voluntarios del puesto de ayuda se mantendrán a un máximo de dos por turno detrás de la mesa, y llevarán equipo de protección. Los corredores y el equipo deben mantener una distancia de 6 pies con respecto a los voluntarios del puesto de auxilio y del puesto de control del recorrido. Les ayudaremos con esto a través de marcas, ubicando sillas de metal o plástico a una distancia de aproximadamente 12 pies, y utilizando mesas de doble ancho entre los voluntarios del puesto de ayuda y los corredores. Los corredores y el equipo NO PUEDEN ir detrás de las mesas del puesto de ayuda.

## **AYUDA COMPLETA**

Alimentación: Los puestos de auxilio dispondrán de una cantidad limitada de alimentos preenvasados que usted podrá solicitar y nosotros colocaremos cada artículo en una bolsa de comida. Tendremos una gran señalización que le alertará de las opciones mucho antes de cada puesto de auxilio, pero ésta es nuestra lista prevista:

Geles Muir Energy, PB&J (no crujientes), plátano, donuts, pretzels, galletas de chocolate, uvas, cacahuets, M&Ms, patatas fritas, naranja, pastel relleno con pasta de higo marca *Newton*.

Después de las 6:00p.m., tendremos pasta Ramen y tazas con café para abastecer por las noches. Es posible que haya otros alimentos calientes disponibles.

Hidratación: Bebida energética Heed, agua, coca-cola, ginger ale, 7up, jugo de naranja, hielo; todo servido a través de un sistema: "sin vasos y sin contacto"; (traiga su propio vaso plegable o contenedor y sosténgalo para que un voluntario se lo sirva o usted mismo pueda obtener una hidratación de autoservicio).

Asistencia médica: El servicio de emergencias local estará disponible si lo necesita.

## **SIN CONTACTO**

El Estado de Ohio exige que los deportes sin contacto se atengan a la "regla de no tocar", según la cual los individuos deben evitar el contacto físico con otros o cualquier otro contacto cercano que ocurra antes, durante y después del evento.

## **DESCRIPCIONES DE LOS PUESTOS DE AYUDA**

**MANCHESTER ROAD TRAILHEAD:** Milla 4.52 y 64.5

Equipamiento: entrega de agua (sin contacto), baño, acceso para el equipo, acceso para el corredor que va hacia el norte

Coordenadas: 41.0236, -81.55072

Dirección: 2740 Manchester Road, Akron, OH 44314

**WOLF CREEK:** Milla 8,8 y 60,2

Equipamiento: asistencia completa, baño, acceso para el equipo, acceso para los corredores que van hacia el norte

Coordenadas: 41.003814, -81.607699

Dirección: 33 Snyder Ave, Barberton, OH 44203

**VANDERHOOF ROAD TRAILHEAD:** Mile 11.04 and 57.9

Amenities: entrega de agua (sin contacto), baño, acceso para el equipo, acceso para el corredor que va hacia el norte

Coordinates: 40.97811, -81.60534  
Address: 2445 Vanderhoof Road, New Franklin, OH 44203

*FRANKLIN*: Milla 13,5 y 55,6  
Servicios: asistencia completa, baños, acceso para el personal, acceso para los corredores en dirección norte  
Coordenadas: 40.947637, -81.617644  
Dirección: 2328 Center Rd, New Franklin, OH 44216

*CLINTON TRAILHEAD*: Milla 14,91 y 54,1  
Equipamiento: entrega de agua (sin contacto), baño, acceso para el personal  
Coordenadas: 40.92854, -81.63013  
Dirección: 2749 North Street, Clinton, OH 44216

*CANAL FULTON - ST. HELENA'S*: Milla 18,90 y 50  
Servicios: asistencia completa, baños, acceso para el personal, acceso para los corredores que van hacia el norte, acceso para las bolsas.  
Coordenadas: 40.88777, -81.59698

*CRYSTAL SPRINGS*: Milla 23,9 y 45,2  
Servicios: asistencia completa, baño, acceso para el personal  
Coordenadas: 40.846238, -81.537079  
Dirección: 4503 Erie Ave NW, Canal Fulton, OH 44614

*ERNIE'S BIKE SHOP*: Milla 26.9 y 42.2  
Servicios: entrega de agua (sin contacto), baño, acceso para el personal  
Coordenadas: 40.811720, -81.528669  
Dirección: 135 Lake Ave NW, Massillon, OH 44647

*JOHN GLENN GROVE TRAILHEAD*: Milla 32,3 y 36,9  
Servicios: ayuda completa, baño, acceso para el personal, acceso para dejar las bolsas  
Coordenadas: 40.75167, -81.52815  
Dirección: 9394 Warmington Street SW, Navarre, OH 44646

*NAVARRE TURNAROUND AT CENTER STREET*: milla 34, 30  
Servicios: Alfombra de cronometraje, bajada de agua sin personal, SIN tripulación, SIN baños

*CERVECERIA MISSING FALLS*: Milla 0, 69 y 100.28  
Servicios: asistencia completa, baños, acceso para el personal, acceso para los corredores que se dirigen al norte, acceso a su coche aparcado, acceso a las bolsas.  
Coordenadas: 41.0705, -81.52658  
Dirección: Canal Place, 540 S Main St #112, Akron, OH 44311

*MEMORIAL PARKWAY TRAILHEAD*: Milla 72,2 y 97  
Equipamiento: asistencia completa, baños, acceso para el personal, acceso para los corredores en ambas direcciones  
Coordenadas: 41.10433, -81.5281  
Dirección: 499 Memorial Parkway, Akron, OH 44310

*SECOND SOLE AKRUN*: Milla 75.3 y 94  
Equipamiento: asistencia completa, acceso para el personal, acceso para los corredores en ambas direcciones, NO hay baños  
Coordenadas: 41.13471, -81.54946 (tenga en cuenta que el aparcamiento y el puesto de socorro están detrás de la Second Sole Akrun)  
Dirección: 1466 N Portage Path, Akron, OH 44313

*BOTZUM*: Milla 77.8 y 91.5  
Servicios: entrega de agua (sin contacto), baños, acceso para el personal  
Coordenadas: 41.159215, -81.574364  
Dirección: 2928 Riverview Rd, Akron, OH 44313

*IRA TRAILHEAD*: Milla 79,5 y 89,8

Equipamiento: asistencia completa, aseo, acceso para el personal, acceso para corredores en ambas direcciones, acceso para bolsas.

Coordenadas: 41.18369, -81.58208

Dirección: 3801 Riverview Road, Península, OH 44264

*DEEP LOCK QUARRY*: Milla 83,5 y 86

Servicios: entrega de agua (sin contacto), acceso para el equipo, NO hay baños

Coordenadas: 41.232287, -81.551611

Dirección: 5779 Riverview Rd, Península, OH 44264

*LOCK 29*: Milla 84,3 y 85

Servicios: entrega de agua (sin contacto), baños, SIN equipo

Coordenadas:

Dirección: 1648 Mill Street W, Península, OH 44264

*LOCK 29 TURNAROUND*: Milla 84.66

Servicios: sólo alfombra de cronometraje, SIN equipo

Dirección: 1648 Mill Street W, Península, OH 44264

## **BAÑOS**

En la línea de salida y en la mayoría de los puestos de ayuda (véase la descripción de los puestos de ayuda), tendremos baños portátiles y puestos para lavarse las manos exclusivos para la carrera. Por favor, utilice el distanciamiento social en los baños portátiles y en los puestos de lavado de manos. Marcaremos las distancias para ayudarle con esto ya que pudiera estar un poco desubicado.

## **DISTANCIAMIENTO SOCIAL EN EL RECORRIDO**

Aunque esto se indicará por partes en los tiempos de salida, la Carrera de Resistencia de 100 Millas del Corredor del Canal se corre por el camino de sirga, que es lo suficientemente ancho como para que se practique el distanciamiento social. Cuando se pasa a un corredor o a un miembro del público en el camino de sirga, los corredores deben utilizar toda la anchura de este camino para hacer un pase. No se permite correr a rebufo (ir detrás, bastante pegadito). Cualquier corredor que infrinja esta norma se le llamará la atención por los comisarios de carrera voluntarios y podrá ser descalificado y expulsado de la carrera por los directores. Del mismo modo, si el equipo de un corredor no ejerce el distanciamiento social, el corredor será considerado responsable y podrá enfrentarse a una advertencia, descalificación y/o expulsión de la carrera.

## **BOLSAS Y EQUIPO**

Este año permitiremos las bolsas, pero también se permite que traiga a un miembro del equipo para que le ayude a lo largo del recorrido si tiene necesidades especiales relacionadas con la nutrición, la hidratación o la ayuda. Le proporcionaremos una lista completa de productos de nutrición e hidratación en su paquete para que pueda planificar su carrera.

Las bolsas deben traerse cuando recoja su paquete para garantizar su correcta ubicación en el recorrido.

Las bolsas se encontrarán en los siguientes puestos de ayuda:

- Canal Fulton (St. Helena)
- John Glenn Grove
- Missing Falls
- Ira

## **CALENDARIO DE EVENTOS**

Puede recoger su paquete y registro en la cervecería Missing Falls el viernes 8 de octubre de 2021 (o haremos un recorrido en coche, si es necesario).

La carrera comienza a las 5:00 a.m. el sábado 9 de octubre de 2021, en Akron, Ohio.

Hay un límite de tiempo de 30 horas.

La línea de meta nuevamente es en Akron, Ohio. La carrera termina a las 12:00 p.m. del domingo 10 de octubre de 2021.

Viernes, 8 de octubre

10:00 a.m. - 7:00 p.m. : Registro

2:00 p.m. - 6:00 p.m. : Fecha límite para entregar las bolsas

Sábado, 9 de octubre

LÍNEA DE SALIDA - Akron, Ohio TODOS LOS CORREDORES DEBEN REGISTRARSE EN LA LÍNEA DE SALIDA

3:30 a.m. - 4:30 a.m. : Entrega de bolsas para los corredores que lleguen tarde

5:00 a.m. EN PUNTO: Inicio de la carrera en intervalos de 1 minuto de acuerdo a su hora de inicio asignada, si es necesario

LÍNEA DE LLEGADA - Cervecería Missing Falls

Domingo, 10 de octubre

7:00 a.m. : Apertura de la cervecería Missing Falls

12:00 p.m. : Cierre de la carrera / Premios

## **CIERRE**

30 horas calculadas a partir de la hora de salida (si lleva un ritmo de 18:00 terminará en 30 horas)

## **INDICACIONES PARA LLEGAR A LA SALIDA/LLEGADA Y ESTACIONAMIENTO**

La salida/llegada está situada en el estacionamiento frente a la cervecería Missing Falls, en la dirección: Canal Place, 540 S. Main Street, Suite 112, Akron, Ohio 44311. Hay mucho estacionamiento en el complejo del Canal Place justo a lo largo de nuestra ruta de carrera. Dirigiremos el tráfico a la zona del estacionamiento a partir de las 4:00 a.m., pero por favor, comprenda que NO PUEDE reunirse en la zona del estacionamiento o en la línea de salida. Por favor, permanezca en su vehículo hasta que sea su turno de alinearse en la línea de salida 5 minutos antes de su hora de salida asignada.

### **Desde Cleveland**

Tome la I-77 Sur hasta Main St/Broadway, salida 22A. Gire a la izquierda en Broadway. Gire a la izquierda en Thornton St. Gire a la derecha en S Main St.; la cervecería Missing Falls Brewery está a la izquierda.

### **Desde Youngstown, Kent y otros puntos del este**

I-76 West hasta Main St/Broadway, salida 22A. Salga a la derecha hacia Broadway. Gire a la izquierda en Thornton St. Gire a la derecha en S Main St. Missing Falls Brewery está a la izquierda.

### **Desde Canton y puntos del sur**

I-77 Norte hasta Main St/Broadway, salida 22A. Salga a la derecha hacia Broadway. Gire a la izquierda en Thornton St. Gire a la derecha en S Main St. Missing Falls Brewery está a la izquierda.

### **Desde Stow/Hudson por la Ruta 8 Sur**

Salga en Perkins Street. Gire a la derecha en Perkins/59. Siga hasta High Street y gire a la izquierda. Gire a la derecha en Selle Street (¡vaya despacio o se lo perderá!). Gire a la izquierda en Main Street. Siga hasta Missing Falls Brewery a la derecha.

### **Desde Medina y otros puntos del oeste**

Tome la I-77 South hasta Main St/Broadway, salida 22A. Gire a la izquierda en Broadway. Gire a la izquierda en Thornton St. Gire a la derecha en S Main St. Missing Falls Brewery está a la izquierda.

## **MARCADORES DE PASO**

Los corredores son responsables de sus marcadores de pasos y de que éstos cumplan con las normas de COVID-19. Sólo se permite un marcador de paso por corredor en cualquier momento y éstos pueden comenzar en la milla 50 (Canal Fulton). Tenga en cuenta que el camino de sirga ofrece numerosas oportunidades de acceso para que los marcadores de paso y el equipo vean a su corredor. Sin embargo, ellos y el equipo sólo pueden ayudar a su corredor a menos de 30 metros de los puestos de ayuda. El camino de sirga también se puede recorrer en bicicleta, pero los corredores NO PUEDEN utilizar a un ciclista como marcador de paso. Tampoco los marcadores de paso no pueden empezar en el *Clinton Trailhead* porque no hay personal. Si los marcadores de paso no pueden seguir el ritmo de su corredor por cualquier motivo, el corredor debe parar en el siguiente puesto de ayuda. La carrera no se hace responsable del transporte de los marcadores de paso y ellos no pueden llevar cosas de su corredor. Los marcadores de paso no pueden dar a su corredor ningún tipo de ayuda como: ropa, comida o agua, a menos que se trate de una situación de emergencia, en cuyo caso el corredor puede ser descalificado. El papel de un corredor es de seguridad, no de ayuda o de obtener una ventaja sobre los demás participantes. Los corredores sólo pueden tener un acompañante a la vez. Los marcadores de paso pueden tener comida en los puestos de auxilio. Los participantes deben descargar, revisar, firmar y enviar una renuncia para participar. Las exenciones deben ser recibidas antes del 9 de julio y los marcadores de paso deben registrarse en el puesto de auxilio donde comienzan.

## **EL EQUIPO**

Los corredores son responsables de su equipo y de que éste cumpla con las normas de la COVID-19. El equipo puede acceder a sus corredores y proporcionar ayuda dentro de 100 pies de cualquier estación de ayuda. La equipo NO PUEDE ir en bicicleta junto a su corredor, tampoco puede participar en la comida de los puestos de ayuda. Por favor, tenga en cuenta que hay muchos lugares a lo largo del camino de sirga donde el equipo puede ver a su corredor, pero sólo el área alrededor de la estación de ayuda es un lugar permitido para recibir ayuda. La violación de estas normas dará lugar a la descalificación del corredor. Para cualquier duda, hay una guía para el equipo disponible.

## **SEÑALIZACIÓN DEL RECORRIDO**

Todo el recorrido está marcado con banderas rosas de seguridad y cinta de topógrafo atada con pinzas al menos cada milla. Si no ves una cinta o bandera de seguridad en el curso de una milla, estás fuera de curso o es que alguien ha manipulado nuestras marcas. Se colocarán señales de flecha con el logotipo del Canal Corridor 100 a lo largo del recorrido donde sea necesario. Habrá una tira de cinta reflectante en cada marcador para ayudarle a navegar por la noche. El camino de sirga ya está bien marcado por la señalización permanente de varios sistemas de parques. Sin embargo, hay algunos puntos complicados para los que utilizaremos la señalización.

## **ABANDONAR EL RECORRIDO**

Debe informar a un capitán del puesto de socorro de que va a abandonar el recorrido. No está permitido ir en coche o en otros medios de transporte durante el evento. Los corredores deben volver a entrar en el recorrido exactamente por donde lo dejaron. Los corredores pueden acceder al aparcamiento de la salida/llegada (aunque sea fuera del recorrido) en el kilómetro 69.. Por favor, cruce la alfombra de cronometraje antes de ir a su coche y luego vuelva a cruzar al salir para continuar su carrera.

## **MAPAS**

El mapa del recorrido y los puestos de socorro están disponibles aquí.

## **CLIMA**

Temperaturas medias diarias del 9 de octubre:

- Máxima: 60 Récord: 86
- Mínima: 45 Récord: 31
- Media del día: 53
- 

Horas de salida y puesta del sol para el 9 y 10 de octubre

- Salida del sol: 7:31a.m.
- Puesta de sol: 6:54 p.m.

## **ALOJAMIENTO**

**El Courtyard by Marriott, en el centro de Akron**, es la opción más cercana a la salida/llegada (probablemente a unos 5 minutos, pero hay que tener en cuenta los desvíos por obras). 41 Furnace Street, Akron, OH 44308. <https://www.marriott.com/hotels/travel/cakdt-courtyard-akron-downtown/>

**BLU-tique Hotel, en el centro de Akron** está aún más cerca y cuenta con este hotel boutique con temática de jazz que cuesta lo que cuesta un hotel boutique. <https://www.blu-tique.com/>

También hay un **Hilton, un Hilton Garden Inn y un Sheraton** a una distancia razonable de la salida y la meta.

**El hotel Aurora Inn** está a 40 minutos en coche de la salida y la meta y es una excelente opción que ofrece a los huéspedes de Canal Corridor 100 una gran tarifa de 110 dólares por noche si llamas y mencionas el nombre de nuestra carrera. Tienen una excelente comida, una relajante y hermosa piscina que están haciendo todo lo posible para abrir bajo la guía de Reinicio Responsable de Ohio, y podría ser un escenario perfecto para después de la carrera si no quieres conducir hasta la salida. <https://aurorainnohio.com/>

## **SUMINISTROS DE ÚLTIMA HORA**

Visita a nuestro patrocinador Second Sole Akron en 1466 N Portage Path, Akron, OH 44313 para las necesidades de nutrición, hidratación y equipo. Su personal está repleto de corredores con talento que conocen el camino de sirga y el equipo para correr por dentro y por fuera. También se encuentran en la ubicación de la estación de ayuda de Second Sole Akron de nuestro curso y están suministrando Muir Energy Gels, hidratación Heed, y todos los suministros para la estación de ayuda. <https://www.facebook.com/secondsoleakrun/>