

- Guía del Participante 21k - - Patagonia Run Columbia Montrail 2022 -

➔ Descripción general de Patagonia Run 2022 - 21k	2
Acreditación y Entrega de Kits	2
Charla Técnica	3
Largada - Transporte a Largada - Guardarropa	3
Meta	3
Entrega de Premios	4
Elementos Obligatorios - Recomendaciones para el equipamiento	4
➔ Información del Recorrido	5
Altimetría	5
Puestos de Asistencia	5
Servicios en los PAS	5
Marcación del Circuito.....	6
➔ Protocolo de Abandono	6
➔ Carrera limpia – Basura	6
➔ Tips de Carrera	7
➔ Contacto	7

➔ DESCRIPCIÓN GENERAL DE PATAGONIA RUN 2022 - 21k

Fecha: Jueves 7 de abril de 2022

Horario de largada: 10:30* hs

Descripción del recorrido

Patagonia Run en San Martín de los Andes, Argentina, es un gran desafío para los corredores de montaña de todos los niveles. Toda la carrera de **21k** se realizará en el Cerro Chapelco. Los corredores van a encontrar un terreno semi – técnico y técnico **más exigente que en otros años**, con una combinación de diversos tipos de senderos, que incluyen sendas de montaña angostas con pendientes variables, filos de montaña con algunos tramos de roca suelta, cambios constantes de pendiente, con ascensos marcados y descensos empinados en varios sectores. Habrá distintos tipos de suelos con un **desnivel acumulado positivo estimado (D+)** de **1450 metros** en su recorrido de aproximadamente 21 kilómetros. Harán cumbre en 3 Cerros de hasta 1980 mts snm. Éste va a ser un verdadero test de resistencia de carreras de trail por la exigencia de pendientes y cambios permanentes de dirección en subida y en bajada.

Es una carrera ideal para aquellos con mayor experiencia en carreras de Trail y también para los que eligen distancias más explosivas que las ultra distancias con la dificultad técnica de ese tipo de competencia.

El atractivo de los increíbles paisajes en el Cerro Chapelco lo convierten en un evento único en su tipo, la media maratón de montaña.

Clasificación ITRA del recorrido: *próximamente.*

Acreditación y Entrega de Kits

En Oficina de Carrera – San Martín de los Andes.

Horario: Los turnos disponibles serán para los días: miércoles 6 de abril.

La Acreditación se realizará organizada por turnos individuales, cada participante deberá **sacar un turno** para poder ingresar a la acreditación. Dichos turnos estarán disponibles on line en www.patagoniarun.com y se informará cuando estarán disponibles a través de mail y redes sociales oficiales de Patagonia Run durante el mes de marzo 2022.

► Presentarse con:

- **Barbijo** colocado, si así lo dispusieran las reglamentaciones vigentes.
- **Comprobante del turno asignado**, puede ser exhibido desde el celular.
- De estar vigente, Certificado Único Habilitante para Circulación (CUHC), que reviste el carácter de Declaración Jurada, confeccionada a través de la app "CuidAR". Para exhibir al ingreso del salón, puede ser mostrado desde el celular. Los residentes de San Martín de los Andes también deberán presentarla.
- **D.N.I. o pasaporte**, el que figura en tu inscripción.
- **Certificado de Apto Médico** expedido dentro de los 60 días anteriores a la fecha de carrera y donde conste que participará de la distancia 21k – ver certificado modelo [aquí](#).
- **MENORES DE 18 AÑOS:** Deberán acreditarse acompañados por madre, padre o tutor quien también deberá presentar su documento de identidad y una fotocopia del mismo, y, si en el documento del menor no figura el nombre de los padres, tendrán que presentar partida de nacimiento o documento donde conste la figura de tutor, quien deberá firmar en la acreditación la Autorización y Aceptación de Responsabilidades del participante. En el caso que no pueda presentarse a la acreditación acompañado

por padre/madre/tutor, solicitar a info@patagoniarun.com copia de la Autorización para traerla firmada ante Escribano Público.

- ▶ Se hará entrega del **Kit completo** de carrera que contiene:
 - **PULSERA** con Nº de corredor y código de barras: está pulsera debe colocarse en el momento y será **condición necesaria** tenerla para ingresar al corral de LARGADA.
 - **DORSAL** con el **número** de corredor y Chip, es de uso obligatorio durante toda la carrera.
 - **REMERA** oficial de carrera, será del talle elegido durante la inscripción, no será posible probarla y sólo se podrá cambiar antes de retirarse del salón de acreditaciones en el stand para tal fin.
 - **Pulsera Celíaco**, si así lo informaste en tu formulario de inscripción, para ser presentada en los Puestos de Asistencia y así acceder a los alimentos Sin TACC.

IMPORTANTE:

El retiro de Kit es de carácter personal exclusivamente.

Ser puntual, llegar al lugar con 15 minutos de antelación, NO antes, para no tener que aguardar fuera del salón.

No se puede ingresar con acompañantes, excepto los menores de edad que deberán ingresar con madre, padre o tutor.

Charla Técnica 21k

La charla técnica de 21k será on-line y estará disponible en canal YouTube de Patagonia Run y en www.patagoniarun.com con fecha a confirmar.

Largada - Transporte - Guardarropa

Horario de largada: jueves 7, 10:30 hs*.

* Horario sujeto a modificaciones según protocolos de buenas prácticas de higiene, seguridad y atención emergencia sanitaria dictaminados por entes gubernamentales.

Las largadas serán por corrales, durante la acreditación se le informará a cada participante el corral asignado de largada según el "tiempo estimado de carrera" informado en la inscripción.

Lugar de Largada: Base del Chapelco Ski Resort.

Transporte a largada

Exclusivo para corredores.

Habrà servicio de traslado a partir de una hora y media antes del horario de largada.

Salida desde **Oficina de Carrera**.

Guardarropa

Servicio sin cargo de guardarropas para corredores:

1. Recepción a partir de una hora antes de la largada, próximo al arco de largada.
2. Devolución de elementos del guardarropa contra la presentación de la **pulsera/ dorsal del corredor** o del **DNI del corredor** el mismo jueves en la base de Chapelco Ski Resort **hasta las 17:30 hs.**

Meta

Jueves 7, hasta las 18:00 hs.

Lugar: Base del Chapelco Ski Resort.

Al llegar, el corredor podrá tomar una bebida caliente y/o fría, retirar su medalla finisher y será invitado a evacuar el área del corral de llegada para poder elongar y relajar en área cercana.

Entrega de Premios 21k

Jueves 7 de abril – *Horario a confirmar*

Lugar: Base del Chapelco Ski Resort.

Elementos Obligatorios

- **Comprobante del Turno asignado para Acreditación**, estará disponible en la web el sistema para solicitar dicho turno a mediados de marzo 2022.
- Si aún estuviera en vigencia: **Certificado Único Habilitante** para Circulación (CUHC), que reviste el carácter de Declaración Jurada, confeccionada a través de la app **“CuidAR”**
<https://www.argentina.gob.ar/aplicaciones/coronavirus>
- **Certificado Médico**. Donde conste: Nombre, apellido y DNI del corredor y un texto que incluya que el corredor se encuentra apto médica y físicamente para participar en Patagonia Run en la distancia de 21k. Debe tener fecha **dentro de los últimos 60 días anteriores** a la realización de la carrera, firma y sello del médico que lo extendió. Descargar certificado modelo [aquí](#).
- **Pulsera de corredor**.
- **Número de corredor** siempre visible de frente durante toda la carrera. Hay puestos de Control en lugares distantes que recaban información de los corredores y DEBEN ver el número perfectamente.
- **Barbijo**. Si aún estuviera en vigencia su uso: deberá ser usado en todos los espacios comunes (Acreditaciones; Largadas; Puestos de asistencia; al requerir, si fuese el caso, de asistencia médica; Llegada, etc). El uso durante la carrera estará supeditado a las normativas sanitarias provinciales y municipales al momento de la carrera.
- **Silbato de emergencia** o náutico (no de cotillón).
- **Bolsitas con cierre hermético** (tipo Ziploc) para almacenar los alimentos brindados en los PAS.

NOTA: Recomendamos llevar **Taza** o **Vaso Personal** para evitar basura en el recorrido.

Recomendaciones del tipo de equipamiento

Dependiendo del estado del clima, prevean la indumentaria atento a las temperaturas pronosticadas para el día de la carrera; en principio nuestra recomendación es la siguiente:

- Riñonera con bolsillo para botella de agua o porta caramañola o mochila con pack de hidratación. Es conveniente que tanto la mochila como la riñonera no sean muy gruesas, ya que deberán atravesar algunos lugares estrechos (ej. alambrados).
- Caramañola, botella de **agua** o mochila hidrante.
- Guantes finos.
- Indumentaria térmica transpirable.
- Rompevientos resistente al agua.
- Calzas largas. Hay sectores del circuito con abrojos, por lo cual las calzas preferentemente deberán ser con alto contenido de lycra (resbaladiza).
- Zapatillas con buena tracción.
- Polainas bajas para zapatillas, a fin de evitar abrojos, barro y piedras.

- Protector solar.
- Gorro y/o gorra.
- Anteojos: tener en cuenta que transitarán por sectores de bosques sombríos y también habrá zonas de pampas abiertas y soleadas por lo que deberán adecuar las lentes.

➔ INFORMACIÓN DEL RECORRIDO

Convenios especiales de paso con instituciones y pobladores nos obligan a no habilitar el paso por los senderos hasta 72 hs antes del evento.

Altimetría

Próximamente


NOTA: no se compartirán los tracks para GPS de la carrera.

Puestos de Asistencia (PAS)


PAS	Distancia aproximada desde la largada
PAS Chapelco _____	5,5 km
PAS Pradera del Puma _____	11 km
Meta _____	20,9 km

Servicios en los PAS


Largada

- Servicio de Refrigerio
- Agua | Powerade | Gaseosa | Te | Café | Bananas | *Snacks | **Kit Sin TACC 
- Guardarropa
- Sanitarios

PAS Chapelco

- Agua | Powerade | Gaseosa | Te | Café | Bananas | *Snacks | **Kit Sin TACC 
- Seguridad médica
- Sanitarios

PAS Pradera del Puma

- Agua | Powerade | Gaseosa | Te | Café | Caldo | Bananas | Bollería | *Snacks | **Kit Sin TACC 
- Seguridad Médica
- Sanitarios

Meta

- Agua | Powerade | Gaseosa
- Seguridad Médica
- Sanitarios

(!) El Equipo Médico estará disponible en todo el circuito para emergencias.

Marcación de los Circuitos

Los circuitos estarán claramente marcados en toda su extensión para que los competidores puedan correr sin riesgo de extraviarse.

Las marcas serán de 4 tipos, y harán referencia tanto al trazado del circuito (cintas blancas con logo de Patagonia Run) como a los sectores donde hay que tomar precaución o no avanzar.

Las marcas serán las siguientes:



- **Blanca con logo Patagonia Run**: Es la cinta principal que marca todos los recorridos. Los competidores sólo deben guiarse por estas cintas para saber que están sobre la senda o sector de carrera. En el bosque se colocarán en los árboles, arbustos y cañas. En las pampas se colocarán sobre cañas. Deben seguir las marcas. Si en algún tramo de bosque o en algún claro no ven cintas blancas deben volver hasta el último punto donde avistaron una cinta. Las marcas con cintas serán más frecuentes en sectores intrincados de bosque o montaña, pero donde haya senda única o pampas se distanciarán lo suficiente para que los competidores con sólo levantar la mirada puedan identificar el trazado sin perderse.
- **Cinta Amarilla**: Las sendas o caminos que NO deben transitar serán cortados con cintas amarillas. Los corredores no deben cruzar ningún sector con cinta amarilla.
- **Cinta Naranja**: si por nieve o falta de contraste se requiere marcación adicional se emplearán cintas blancas con logo y cintas naranjas juntas para señalar el sentido de la carrera.
- **Flechas Reflectivas**: indicarán la dirección a seguir, podrán estar en forma vertical, diagonal u horizontal:
- En todos los cruces críticos habrá **banderilleros** para señalar el camino correcto.



Recomendamos a los competidores que miren constantemente a su frente en busca de las cintas identificatorias. Habrá abundante marcación, pero es importante no tomar inadvertidamente sendas no marcadas ni atajos, y siempre seguir las instrucciones de los banderilleros a fin de evitar extravíos. **Es importante que observen la marcación y los carteles indicadores en los PAS. No tomen como referencia al corredor de adelante.**

➡ PROTOCOLO DE ABANDONO

En caso de abandono el competidor tiene la **obligación indelegable de avisar a la organización**. El aviso sólo lo recepcionará el Jefe de cada uno de los Puestos, ya sea en los PAS, Largada o Meta, el Jefe de cada lugar estará debidamente identificado. Los banderilleros o personal fuera de estos lugares no registrarán el aviso de abandono. Los traslados hacia la ciudad de los corredores que abandonen se realizarán cuando lo designe la Organización.

➡ CARRERA LIMPIA – BASURA

La competencia transcurre dentro del Parque Nacional Lanín. Sin duda que el marco paisajístico donde se desarrolla es un factor clave al que debemos gran parte del éxito. Conservar este paisaje es tarea de todos, los que vivimos aquí y de quienes nos visitan.

Por este motivo, está **prohibido arrojar residuos** durante la carrera. Habrá contenedores de residuos dentro de los Puestos de Asistencia y a 100 y 300mts de la salida al sendero. Seremos inflexibles con quienes arrojen basura en los circuitos mediante la descalificación. Que tengamos una carrera limpia depende de todos nosotros.

➔ TIPS DE CARRERA

- Terreno: *próximamente*.
- Calzado con buen grip. Polainas no son claves, pero sirven en sendas de bosque y estepa, y para evitar la adherencia de abrojos. Se mojarán el calzado según clima. Vestimenta según clima: puede hacer mucho frío y haber precipitaciones.

Ver pronóstico, recomendamos estos link donde podrán ver el parte climático de cada uno de los siguientes PAS (más confiable a partir de las 48 hrs previo carrera):

Base Chapelco Ski Resort: <https://www.windguru.cz/735237>

- Hidratación necesaria: 600 a 1000 ml (aprox.) variable según peso por hora de carrera. O según sed es más confiable. Calculen lo necesario según distancia a PAS y a Meta (La distancia promedio de aprovisionamiento es de 6 km) **Es clave usar líquidos con sales.**
- Gasto calórico: según peso aproximado entre 1000 a 2100 kcal totales para los 21k. 1 barrita energética o gel = 200 Kcal. A partir de esta distancia es importante incorporar alimento, sobre todo a partir de los 45 min de carrera y cada 45 minutos hasta final. Los alimentos que son útiles son los que tienen primordialmente hidratos de carbono (Barras, geles u otros). No hacen falta aminoácidos o proteínas durante la carrera. En los PAS hay abundante, pero es conveniente incorporar energía entre PAS. Elijan los alimentos (barras, etc.) que ya hayan probado. Entrenen la hidratación y alimentación, no experimenten en carrera.
- Alimentarse 2 horas previo a largada para tener abdomen vacío e hidratarse hasta antes de la largada.
- Señal de teléfono celular variable pero presente en gran parte del trazado.
- Seguir cintas blancas con logo e indicaciones de Banderilleros. Atentos a cartelería. No crucen cintas amarillas que cortan sendas que no deben transitar. No sigan al “malón”.
- Si deciden abandonar es CLAVE avisar. Deben hacerlo solamente al Jefe de PAS, Rescatistas, Largada o Meta. No avisen a Banderilleros, ellos sólo señalan camino.

➔ CONTACTO

www.patagoniarun.com - info@patagoniarun.com

Oficina de carrera: móvil +54 11 64953446

NQN Eventos – Rudecindo Roca 619 - San Martín de los Andes - +54 2972 420 949

TMX Team – CABA - Buenos Aires - +54 11 64958712