

- Guía del Participante PRVertical race - - Patagonia Run Columbia Montrail 2022 -

➔ Descripción general de Patagonia Run PRVertical race	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
Puesto de corte con cierre del circuito	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 PRVertical race

Fecha: Jueves 7 de abril de 2022

Horario de largada: 09:00* hs

Descripción del recorrido

Patagonia Run en San Martín de los Andes, Argentina, es un nuevo desafío para los corredores de montaña de todos los niveles. Toda la carrera **PRVertical race** se realizará en el Cerro Chapelco.

Los corredores van a encontrar un circuito semi – técnico y técnico **muy exigente**, con una combinación de diversos tipos de Terrenos, que incluyen pendientes moderadas en pasto hasta sendas de montaña angostas con 30º de pendiente y laderas muy empinadas sin vegetación.

Habrán distintos tipos de suelos con un **desnivel acumulado positivo estimado (D+)** de **700 metros** en su recorrido de aproximadamente 3,3 kilómetros.

Harán cumbre en El Filo de Chapelco de 1960 mts snm.

Éste va a ser un verdadero test de resistencia ANAERÓBICA de carreras de trail por la exigencia de las pendientes.

Es una carrera ideal para aquellos que tengan más apetencia por trepadas empinadas y carreras de distancia corta e intensidad extrema.

El atractivo de los increíbles paisajes en el Cerro Chapelco lo convierten en un evento único en su tipo.

Acreditación y Entrega de Kits

En Oficina de Carrera – San Martín de los Andes.

Horario: Los turnos disponibles serán para el día: 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 habilitados 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 una carrera modalidad vertical – ver certificado modelo [aquí](#).
- **MENORES DE 18 AÑOS:** Podrán participar en esta carrera los que al día 7/4/2021 tengan 14 años cumplidos. 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](mailto: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 de la acreditación 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

La charla técnica 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, 09:00 hs*.

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

Lugar de Largada: Base del Chapelco Ski Resort.

Transporte a largada

Exclusivo para corredores.

Habrá 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. Habrá un corte en Antulauquen, plataforma 1600, a partir de 1 hora y media desde la largada.

Lugar: Filo del Cerro Chapelco. Allí termina la carrera, luego deberán caminar 300 mts planos hasta la silla del Mallín para bajar hasta la Telecabina y desde allí por la misma hasta la base.
Al llegar a la base del Cerro, el corredor podrá tomar una bebida caliente y/o fría, retirar su medalla finisher.

Entrega de Premios PRVertical race

Jueves 7 de abril – *Horario a confirmar*

Lugar: Base del Chapelco Ski Resort.

Se premiará al mejor tiempo de la categoría Masculina y al mejor tiempo de la categoría Femenina.

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 modalidad de carrera vertical. 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).

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.
- Caramañola, botella de agua o mochila hidratante.
- 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 de sol.
- Par de Bastones.

➔ INFORMACIÓN DEL RECORRIDO

No daremos información exacta del recorrido, el mismo estará perfectamente marcado 72 hs antes del evento.

Altimetría

Próximamente

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

PUESTO DE CORTE CON CIERRE DEL CIRCUITO

Habrà 1 puesto de corte con cierre del circuito. El horario de corte ha sido establecido con márgenes holgados para que los competidores puedan completar el recorrido. Sin embargo, el participante que llegue a este puesto después del horario definido como límite por la organización, no podrá seguir participando por razones estrictas de Seguridad. Su clasificación aparecerá como "DNF" (sigla internacional que significa No ha completado el recorrido). Quedará el registro individualizado de la aplicación de esta regla en el puesto.


La decisión de finalizar en el punto mencionado es INAPELABLE.

Lugar	Hora Corte (*)
Telecabina	10:30 hs
Antulauquen	
Cota 1.600 mts	

(*) Se refiere a la hora Reloj, NO a las horas de carrera.

Servicios en los PAS

Largada

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

ANTULAUQUEN, Cota 1600 mts - Telecabina

- Seguridad médica
- Sanitarios

Base del Cerro

- Agua | Powerade | Gaseosa
- Seguridad Médica
- Sanitarios

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

Marcación de los Circuitos

El circuito estará claramente marcado en toda su extensión para que los competidores puedan correr sin riesgo de extraviarse.

Las marcas serán de 3 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. Se colocarán en los árboles, arbustos y cañas. En las pendientes sin vegetación se colocarán sobre cañas. Deben seguir las marcas. Si en algún tramo no ven cintas blancas deben volver hasta el último punto donde avistaron una cinta. Las marcas 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**: indicarán la dirección a seguir, podrán estar en forma vertical, diagonal u horizontal:
- En 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. 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 el Puesto de Corte, en la 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 Cerro Chapelco. Sin duda que el marco paisajístico donde se desarrolla es un factor clave de la carrera. 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 del Puesto de Asistencia y a 100 y 300mts de la salida del mismo. Seremos inflexibles con quienes arrojen basura en el circuito mediante la descalificación. Que tengamos una carrera limpia depende de todos nosotros.

➔ TIPS DE CARRERA

- Terreno: *próximamente*.
- Bastones: el uso de dos bastones es muy recomendable para la trepada.
- 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 este 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 tiempo estimado de cada uno en carrera. **Es clave usar líquidos con sales.**
- Gasto calórico: según peso aproximado entre 1000 a 2100 kcal totales para los 3,3km vertical. 1 barra energética o gel = 200 Kcal. 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. 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 presente en gran parte del trazado.
- Seguir cintas blancas con logo e indicaciones de Flechas, Carteles y Banderilleros. Atentos a cartelera. 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 64974212