



V.03 – Novembro 2021

- Guia do Participante 100Mi - - Patagonia Run Mountain Hardwear 2022 -

➔ Descrição geral de Patagonia Run 2022 – 100Mi	2
Credenciamento e Entrega de Kits	2
Recepção de Sacolas para Postos de Assistência Total	3
Palestra Técnica	3
Largada - Guarda-volumes	3
Chegada	4
Entrega de Prêmios	4
Elementos Obrigatórios -Recomendações para o equipamento	4
➔ Informação sobre o percurso	5
Altimetria	5
Postos de Assistência	6
Posto de Assistência Total - Posto Colorado	6
Postos de CORTE com Encerramento de Circuito *ATUALIZADA*	7
Serviços em postos	7
Marcação do Circuito	9
➔ Protocolo de Abandono	10
➔ Lixo	10
➔ Dicas de Corrida *ATUALIZADA*	10
➔ Contato	11



➔ Descrição geral do Patagonia Run 2022 – 100Mi

Data: Sexta-feira, 8 e Sábado 9 de abril de 2022

Horário de Largada: Sexta-feira, 8 - 11:00 am* - Costa do lago Lacar da cidade.

Horário máximo de finalização: Sábado, 9 - 23:59 hs

Descrição do percurso

O Patagonia Run em San Martín de los Andes, Argentina, é um desafio único para os corredores de montanha do mais alto nível. Nas 100 milhas, os participantes encontrarão um terreno semi técnico e técnico, com uma combinação de diferentes tipos de trilhas, que incluem sendas de montanha com inclinações variáveis compridas e exigentes e terrenos com diversos solos que pode incluir neve nos pontos mais altos, com um **desnível acumulado positivo estimado (D+) em 8670 metros** em seu percorrido de aproximadamente 160,5 km. Haverá cume em 3 cerros: C° Teta (1950 msnm), C° Colorado (1765 msnm) e o C° Quilanlahue (1650 msnm). Devem ficar preparados para correr de noite durante muitas horas e inclusive parte do segundo dia poderá ser durante a noite, com temperaturas embaixo 0°C, o qual não só é um desafio técnico mas de grande resistência frente ao sonho, o clima e a distância ultra. Além, vai se encontrar muitos cruzamentos de riachos e inclusive parte do trazado é por um setor do lago Lacar. O 90% do circuito fica sobre trilhas de montanha. Este vai ser “O TEST” de resistência de carreiras Ultra Trail, junto ao atrativo das paisagens inesquecíveis das regiões próximas a San Martín de los Andes no multicolor do outono e pela enorme exigência deste trazado, o convertem num evento único em seu tipo.

Classificação ITRA do percurso:



Credenciamento e Entrega de Kits

Escritório de Corrida - San Martin de los Andes.

Horário: os turnos disponíveis serão para os días quarta-feira 6 e quinta-feira 7.

A acreditação vai se realizar por datas individuais, cada participante deve marcar uma data para poder ingressar à acreditação. Essas datas estarão disponíveis on line em www.patagoniarun.com e vai se informar quando ficar disponíveis por meio de e-mail e redes sociais oficiais de Patagonia Run durante o mês de março de 2022.

▶ Apresentar se com:

- Máscara colocada, se assim o dispor as regulamentações vigentes.
- Comprovante do turno atribuído, pode ser exibido desde o celular.
- De ficar vigente: Certificado Único Habilitante para Circulação (CUHC), que tem caráter de Declaração Jurada, feita por meio da app “cuidAR”. Para exhibir ao ingresso do salão, pode ser mostrado desde o celular.
- D.N.I. ou passaporte, o utilizado no precesso de inscrição.
- Certificado de Apto Médico expedido dentro dos 60 días anteriores à data de carreira, e onde consta a distância 100Mi (160 km) em que participará - ver certificado modelo [aquí](#)

▶ O kit de corrida completo será entregue contendo:



- **PULSEIRA** com Nº de corredor e código de barras: esta pulseira deve se colocar no momento e será **condição necessária** tê-la para a entrega de Sacolas de Corredor e para ingresar ao corral de LARGADA.
- **DORSAL** com o **número** de corredor e Chip, é de uso obrigatorio durante toda a carreira.
- **SACOLAS** para os 3 PAS, com o nº de corredor.
- **CAMISETA** oficial de carreira, será do tamanho escolhido durante a inscrição, não será possível experimentá-la e só poderá trocar-se antes de se retirar do salão de credenciações no stand para esse fim.
- **Pulseira Celíaco**, si assim o informo na inscrição, para ser apresentada nos Postos de Assistência e assim ter acesso aos alimentos sem TACC.

Importante:

O retiro do Kit é pessoal exclusivamente.

Ser pontual, chegar ao lugar com 15 minutos de antecipação, **NÃO** antes, para não ter que esperar fora do salão.

Não se pode ingresar com acompanhantes.

Recepção de Sacolas para Postos de Assistência Total

PAS Puentes de Luz , PAS Colorado e PAS Quechuquina

Horário: os turnos disponíveis para este paso será para o dia: Quinta-feira 7

Local a confirmar.

▶ Apresentar-se com:

- Máscara colocada, se assim o dispôr as regulamentações vigentes.
- Turno atribuído para a recepção de Sacola de Corredor. Mostrar o comprovante.
- Pulseira de corredor colocada, para ser lida com pistola de barras.
- Sacolas a entregar.

IMPORTANTE: Ao entregar as sacolas vai se proporcionar ao participante um **recibo, que será condição obrigatória apresentá-lo**, para depois poder retirá-la, lugar a confirmar.

Palestra Técnica 100 Milhas

Será on-line e estará disponível no canal YouTube de Patagonia Run e em www.patagoniarun.com com data a confirmar.

Largada - Guarda-volumes

Horario de Largada: Sexta-feira, 8 - 11:00 am*

Local de Largada: Costa do lago Lacar da cidade de San Martín de los Andes

* Horario sujeito modificações segundo protocolos de boas práticas de higiene, segurança e atenção emergência sanitária ditaminados por entes governamentais.

As largadas serão por corrais, durante a creditação vai se informar a cada participante o corral atribuído de largada segundo o “tempo estimado de carreira” informado na inscrição.

Guarda volumes

Serviço gratuito de guarda-volumes para corredores:

1. Recepção a partir de uma hora antes da Largada junto ao ARCO.



2. Devolução de elementos do guarda volumes mediante a apresentação do **pulseira / dorsal com número de corredor ou do RG** do corredor em Posto de Corrida. Horário: sábado, das 11:00 à 01:00 hs do domingo.

Chegada

Sábado 9 até as 23:59 hs.

Local: Av. San Martín e Mariano Moreno, centro da cidade.

Ao chegar, o corredor poderá pegar uma bebida quente e/ou fria, retirar sua medalha finisher e será convidado a evacuar o area do corral de chegada, poderá se dirigir à praça San Martin para alongar e relaxar, e pode contar com o espaço necessário.

Entrega de Prêmios 100Mi

Domingo, 10 de abril – 11:00 hs

Elementos Obrigatórios

- **Comprovante do Turno atribuído para Acreditação**, ficara disponível na web o sistema para solicitar data a meados de março de 2022.
- Se ainda continuar vigente: **Certificado Único Habilitante** para Circulaçã (CUHC), que reviste o caráter de Declaraçã Jurada, feita por meio da **app "CuidAR"** <https://www.argentina.gob.ar/aplicaciones/coronavirus>
- **Exame Médico**. Onde conste: Nome, sobrenome e DNI do corredor e um texto que inclua que ele se encontra apto médica e fisicamente para participar nas 100Mi de Patagonia Run, aclarando expressamente a distância 100Mi. Deve ter data, assinatura e selo do médico que o fez.
Vai se aceitar certificados datados dentro dos últimos 60 dias anteriores à realização da carreira, sinatura e selo do médico que o fez.
Descarregar certificado modelo [aquí](#)
- **Pulseira de Corredor**.
- **Número de corredor** sempre visível de frente durante toda a prova. Há postos de Controle em lugares distantes que arrecadam informação dos corredores e DEVEM ver o número perfeitamente.
- **Máscara**. Se ainda estiver em vigência seu uso: Deverá ser usada en todos os espaços comuns (Acreditações; Largadas; Postos de assistência; ao requerir, se for necessário, de asistencia médica; chegada, etc). O uso durante a carreira estará submetido às normativas sanitárias provinciais e municipais ao momento da carreira.
- **Apito** de emergência ou náutico (adequado para a atividade).
- **Lanterna Frontal ou de mão**: 2 lanternas obrigatórias de 100 lumens ou superior. Quanto mais lumens melhor a eficiência para ver o percorrido com fitas refletivas. Hoje recomendamos de frontais de mais de 200 lumens. Os participantes das 100Mi deverão ter colocada 1 linterna na largada para revisão prévia ao início da largada** (a segunda lanterna pode ser deixada dentro da sacola de assistência que se envia ao PAS de Assistência Total), Depois da largada, tê-la posta a partir das 17:00 hs (seja na sexta-feira e no sábado), acesa a partir das 18:45 hs e mantida acesa até as 08:00 hs.
**Como o 1º PAS com sacolas encontra-se a 51 km da largada, muitos corredores não chegarão ao lugar com luz, portanto, deverão largar obrigatoriamente com lanterna colocada.

Os corredores que levem a lanterna apagada, em modo vermelho, ou sem a intensidade certa desde as 18:45 e até 08:00 hs vão ser demorados no circuito até o amanhecer. Vamos ser inflexíveis com a iluminação por ser um elemento de seguridade crítico.



- Manta de sobrevivência

- Caramanhola, garafa de água ou mochila hidrante com 1500 cm³.
- Sacolas com fechamento hermetico (tipo Ziploc) para armazenar os alimentos dados nos PAS.

NOTA: Lembramos levar Xícara ou Copo Pessoal por evitar lixo no percorrido.

Recomendações sobre o tipo de equipamento

Dependerá do clima, mas recomendamos o seguinte:

- Pochete com bolso para garrafa de água ou camelbak, ou mochila com kit de hidratação. É conveniente que tanto a mochila como a pochete não sejam muito grandes, porque deverão atravessar alguns lugares estreitos (por exemplo, cercas). Além disso, deverão levar todo o lixo gerado até o próximo Posto de Assistência.
- Luvas tipo segunda pele impermeáveis e respiráveis. É provável que haja temperaturas baixo cero na madrugada.
- Indumentária térmica transpirável (fleece).
- Casaco Respirável 1ra camada pelas prováveis temperaturas muito baixas.
- Casaco corta-vento ou anorak resistente à água.
- Calças leggings (esportivas). Há setores do circuito com abrolhos e, por esse motivo as calças (leggings), preferentemente, devem possuir alto conteúdo de lycra (escorregadia). Recomenda-se calças cumpridas, por causa do clima frio.
- Protector de pernas por roça e golpe constante na região anterior da perna.
- Tênis com boa tração.
- Polainas baixas para os tênis, a fim de evitar abrolhos, lama e pedras.
- Gola Multifuncional (espécie de cachecol de tecido elástico tubular)
- Protetor solar.
- Boné.
- Óculos: levar em consideração que transitarão por setores de bosques sombrios e também por áreas de pampas abertas e ensolaradas, tendo que adaptar os óculos.
- Caneleiras leves: devido ao trânsito prolongado por trilhas de baixa vegetação. Este suplemento protege as pernas de lesões.

Nota: Ter mudas de roupas secas suficiente para 3 postos.

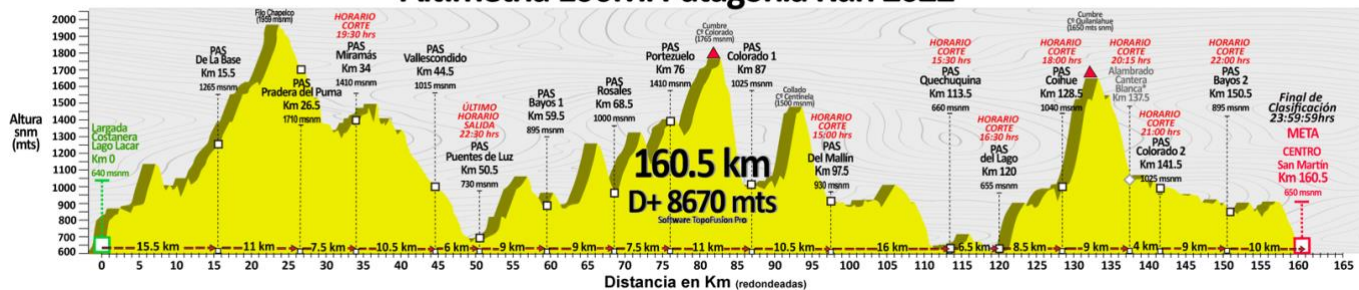
➔ Informação sobre o percurso

Convênios especiais de passagem por campos privados, instituições e população com áreas de pastoreio obrigam a não habilitar o acesso às trilhas até 72 horas antes da competição.



Altimetria

Altimetria 100Mi Patagonia Run 2022



NOTA: não se compartilharão os tracks para GPS da carreira.

Posto de Assistência (PAS)

100Mi		
Postos Assistência	Distância (*) desde a Largada em km	Horário de corte
PAS de la Base	15,5	-
PAS Pradera del Puma	26,5	-
PAS Miramás	34	19:30 da sexta-feira 8
PAS Vallescondido	44,5	-
PAS Puentes de Luz	50,5	22:30 da sexta-feira 8 *NOVO*
PAS Bayos 1 (ida)	59,5	-
PAS Rosales	68,5	-
PAS Portezuelo	76	-
PAS Colorado 1 (ida)	87	-
PAS del Mallín	97,5	15:00 do sábado 9
PAS Quechuquina	113,5	15:30 do sábado 9
PAS del Lago	120	16:30 do sábado 9
PAS Cohiue	128,5	18:00 do sábado 9
PAS Colorado 2 (volta)	141,5	21:00 do sábado 9
PAS Bayos 2 (volta)	150,5	22:00 do sábado 9
Meta	160,5	23:59 do sábado 9

(*) Distâncias aproximadas e arredondadas.

Postos de Assistência Total

Posto Puentes de Luz - Posto Colorado (1 e 2 são os mesmos) - Posto Quechuquina

Caso for necessário, os participantes poderão deixar seu equipamento dentro das sacolas previstas no kit:



sacola AZUL = PAS PUENTES DE LUZ
 sacola VERMELHA = PAS COLORADO
 sacola AMARELA = PAS QUECHUQUINA

As sacolas se receberão em lugar a confirmar, a quinta- feira 7 com turno previo, adquirido de maneira on line em www.patagoniarun.com e têm que apresentar a pulseira de corredor que tem um código de barras.

A Organização as trasladará no dia da corrida aos Postos de Assistência Total Puentes de Luz, O Colorado (1 y 2 e o mesmo) e Quechuquina.

As sacolas serão fechadas na frente do corredor, com uma identificação do Posto em que serão encaminhadas e com o número do corredor. O participante receberá um **recibo que será de condição obrigatória apresentá-lo** para poder retirá-la no **Escritório da Corrida** o día domingo 10, de 04:00hs até 18:00hs.

Todas as bolsas não retiradas serão levadas ao escritório da NQN Eventos em San Martín de los Andes na terça-feira 12 de abril, e estarão disponíveis por 7 dias após 1 semana, data após a qual não serão aceitas reclamações. Aqueles que não os recolheram dentro desse período e precisam que sejam enviados pelo correio terão que pagar o custo de envio.

O peso do equipamento deve ser, no máximo, de 3 quilos. Os corredores poderão deixar só uma sacola por Posto de Assistência Total. As sacolas de equipamento não serão refrigeradas. A Organização não é responsável pela perda de sacolas.

Postos de CORTE com Encerramento de Circuito

Haverá postos de corte com encerramento do circuito. Os horários de corte foram estabelecidos com margens folgadas para que os competidores possam completar o percurso. No entanto, o participante que chegue a estes postos após o horário definido como limite pela organização, não poderá seguir participando por razões estritas de Segurança. Não lhe retribuirá a outra distância menor. Sua classificação aparecerá como "DNF " (sigla internacional que significa Não completou o percurso). O registro individual da aplicação desta regra ficará no posto.

A decisão de finalizar no ponto mencionado é INAPELÁVEL.

Os atletas que abandonarem a corrida ou que estiverem fora dos horários máximos dos postos de controle serão trasladados em veículos da organização até o Posto de Corrida no centro da cidade. Os traslados serão realizados mediante determinação da organização.


Local	Hora de Corte (*)
	Horário REGULAMENTAR a partir do qual NAO poderá SAIR um competidor ao próximo PAS
PAS Miramás	19:30 hs da sexta-feira 8
PAS Puentes de Luz	22:30 hs da sexta-feira 8 *NOVO*
PAS del Mallín	15:00 hs do sábado 9
PAS Quechuquina	15:30 hs do sábado 9
PAS del Lago	16:30 hs do sábado 9
PAS Coihue	18:00 hs do sábado 9
Alambrado Cantera Blanca - Km 137,5	20:15 hs do sábado 9
PAS Colorado 2 (volta)	21:00 hs do sábado 9
PAS Bayos	22:00 hs do sábado 9
Meta	23:59 hs do sábado 9

(*) Refere-se à hora relógio e NÃO às horas de corrida




Serviços em Postos


Largada

- Recepção de corredores e Refrigerantes
- Água | Powerade | Chá | Café | Bananas | *Snacks | **Kit sem gluten 
- Guarda volumes
- Banheiros


PAS de la Base

- Água | Powerade | Chá | Café | *Snacks | ** Kit sem gluten 
- Banheiros


PAS Pradera del Puma

- Água | Powerade | Refrigerante | Chá | Café | *Snacks | Bananas | ** Kit sem gluten 
- Banheiros


PAS Miramás

- Água | Powerade | Refrigerante | Chá | Café | Caldo | Bananas | Produtos de padaria | Empanadas ou pizza | *Snacks | **Kit sem gluten 
- Segurança médica
- Banheiros


PAS Vallescondido

- Água | Powerade | Refrigerante | Chá | Café | Caldo | *Snacks | Bananas | **Kit sem gluten 
- Banheiros


PAS Puentes de Luz – Posto de Assistencia Total

- Água | Powerade | Refrigerante | Chá | Café | Caldo | Bananas | Pizza | *Snacks | **Kit sem gluten 
- Segurança médica
- Banheiros
- Sacola do Corredor


PAS Rosales

- Água | Powerade | Refrigerante | Chá | Café | Bananas | *Snacks | **Kit sem gluten 
- Segurança médica
- Banheiros


Pas del Portezuelo

- Água | Powerade | Refrigerante | Chá | Café | Caldo | *Snacks | **Kit sem gluten 
- Segurança médica

PAS Colorado – Posto de Assistencia Total

- Água | Powerade | Refrigerante | Chá | Café | Caldo | Bananas | Produtos de padaria | Empanadas ou pizza | *Snacks | **Kit sem gluten 
- Segurança médica
- Banheiros
- Sacola do Corredor

PAS del Mallín

- Água | Powerade | Refrigerante | Chá | Café | Caldo | Bananas | Produtos de padaria | *Snacks | **Kit sem gluten 
- Segurança médica



PAS Quechuquina – Posto de Assistencia Total

- Água | Powerade | Refrigerante | Chá | Café | Caldo | Bananas | Produtos de padaria | Empanadas ou pizza | *Snacks | **Kit sem gluten (X)
- Segurança médica
- Banheiros
- Sacola do Corredor

PAS del Lago

- Água | Powerade | Refrigerante | Chá | Café | Caldo | Bananas | *Snacks | **Kit sem gluten (X)

PAS Coihue

- Água | Powerade | Refrigerante | Chá | Café | Caldo | Bananas | *Snacks | **Kit sem gluten (X)

PAS Bayos

- Água | Powerade | Refrigerante | Chá | Café | Caldo | Bananas | Produtos de padaria | Pizza | *Snacks | **Kit sem gluten (X)
- Segurança médica
- Banheiros

Meta

- Água | Powerade | Refrigerante
- Segurança médica
- Banheiros

(!) O Equipe Médico estará disponível em todo o circuito para emergencias.

Marcação de Circuitos

Os circuitos estão claramente identificados em toda sua extensão para que os competidores possam correr sem riscos de extravios.

Então, há estas classes de marcas:



Fita Branca com logotipo Patagonia Run: Fita principal que marca todos os percursos. Os competidores só devem se orientar por estas fitas para saber que estão na trilha ou setor da corrida. No bosque, as fitas serão colocadas nas árvores, arbustos e canas. Nas pampas, elas serão colocadas nas canas ou estacas de metal/plástico. Os corredores devem seguir as marcas. Se em algum trecho de bosque ou clareira não é possível ver as fitas brancas durante 1 km os competidores deverão voltar até o último ponto onde avistaram uma fita. As marcas com fitas serão mais frequentes em setores intrincados do bosque ou da montanha. Onde exista uma única trilha ou pampa, estas serão colocadas com uma distância suficiente de modo que os competidores, com só olhar, possam identificar o itinerário sem se perder.

Fita Amarela: As trilhas ou caminhos que estão proibidos transitar serão fechados unicamente com fitas amarelas. Os atletas não devem cruzar nenhum setor com fita amarela.

Cinta Laranja, se por neve ou falta de contraste requiere se marcação adicional vai se emplear fitas brancas com logo e fitas laranjas juntas para sinalar o sentido da carreira.

Fitas Refletoras Brancas: Como reforço da marcação desde a Largada até a META haverá marcação com fita refletora com distâncias variáveis a fim de serem empregadas como sinalização desde a largada até a saída do sol e no caso de estar ainda no circuito quando a luz diminuir (18:00 hrs aprox.). Com a luz frontal



poderão seguir o trajeto. Desde as 18:45 até as 08:00hs a principal marca para a carreira são as fitas refletivas.

Sacolas laranjas y Cartaz Refletivos: vai se reforçar a marcação com sacolas laranjas que vão ficar sobre o terreno para marcar setores de montanha com baixa visibilidade.

Flechas Refletivas: vão indicar a direção a seguir, podem ser: vertical, diagonal ou horizontal



Em todos os cruzamentos críticos haverá **bandeirinhas** sinalizando o caminho correto.

Devido à extensão do percurso, aos setores com múltiplos cruzamentos de trilhas e as variações do terreno recomendamos, aos competidores olhar constantemente para frente à procura das fitas de identificação. Haverá abundante marcação, mas é importante não ingressar inadvertidamente em trilhas não sinalizadas nem em atalhos, e seguir as instruções dos bandeirinhas a fim de evitar extravios. **É importante observar a marcação e a indicação dos PAS. Não tomar como referência o corredor à sua frente.**

➔ Protocolo de Abandono

Em caso de abandono, o competidor tem a **obrigação intransferível de avisar à organização**. O aviso só será recepcionado pelo chefe de cada um dos Postos, seja nos PAS, na Largada ou Meta. Os bandeirinhas ou pessoal fora desses lugares, não registrarão o aviso de abandono. Os traslados serão realizados mediante determinação da Organização.

➔ Lixo

A competição ocorre dentro do Parque Nacional Lanín. Sem dúvida, o contexto paisagístico onde é realizada constitui um fator chave de grande parte do sucesso do evento. Conservar esta paisagem é tarefa de todos nós, daqueles que moramos aqui e dos visitantes.

Por esse motivo, fica proibido jogar lixo durante a carreira. Haverá contêineres de resíduos dentro dos Postos de Assistência e a 100 e 300 m da saída à trilha.

Seremos inflexíveis com as pessoas que joguem lixo nos circuitos através da desqualificação. Ter uma corrida limpa depende de todos nós.

➔ Dicas de Corrida

- Terreno: largada em Costanera do Lago Lacar. Subida por asfalto uns 300 mts até empalme com trilha Grado 8. Subida empinada de 2 km até parte mais alta. Depois trilha com leve pendente dando a volta Cº Comandante Diaz e ascensão até a sacada Valdebenito Desde lá descida rápida por trilha resvaladiça até empalmar trilha que vai leva-los em descida até Ruta 40 (Cerro Negro). Desde lá continua trilha serpenteante plana com subida empinada até Ruta 19 de ingresso à base do centro de esporte invernal Chapelco. Chegada a PAS de la Base (km 15.5) por trilha paralela à Ruta 19. Desde PAS de la Base vai se ascender até a cume por trilhas largas com subidas de pendente variável. Subida final ao Filo MUITO empinado e direito. Desde este filo se percorre tudo por trilha até chegar a cume do Cº Teta e depois desce até a travessia alta e, contornando o bosque de Lengua, chega-se ao PAS Pradera del Puma (km 26.5) por trilha serpenteante de ñire. Desde este PAS há uma cumprida e rápida descida por trilhas empinadas até o Mallín Grande de Val del Águila. Desde lá se entra por leito de arroio em descida até empalmar uma trilha franca em direção este. Aos 500 mts aprox. desvio a trilha para o Norte que chega até camino interior de loteo Vallescondido. Aquí empalma se caminho do loteo abandonado em subida gradual por cara norte até alambrado limite com Miramás. A 250 mts fica o PAS Miramás (Km 34).



Ultimo horário para sair deste PAS é 19:30 hs. Desde este PAS até PAS Vallescondido (km 44.5) saída por trilha de bosque estreito com baixada empinada a arroio e ascensão muito empinada a Buitrera. Lá há uma baixada perigosa com corda fixa para evitar resvalar. RECOMENDAMOS USAR A CORDA!! Desde lá por trilha serpenteante até chegar ao caminho vizinhal. Atenção à marcação. Ascenso leve até inicio da baixada rápida (Costa do Mudo) e depois por caminho até o PAS. Saída do PAS Vallescondido até PAS Puentes de Luz (km 50) com baixada continua até San Martín de los Andes por caminhos comunais e trilhas. Ao ingressar ao setor mais povoado e em especial ao chegar a Ruta 40 (Bajada de los Andes) Atenção com a marcação e cruzamento da Ruta 40. Ao cruzar Ruta 40 continuar por acostamento uns 500 mts até o PAS Puentes de Luz, Ultimo horário para sair deste PAS é 22:30 hs. Saída deste PAS com cruzamento de arroio e depois novo cruzamento de rua asfaltada passando dois alambrados abertos para chegar ao Regimiento de Caballería de Montaña. Atenção lá! Devem continuar por trilha e cruzar rua de Barrio Oficiales. Desde lá continuar por trilha até empalmar trilha a PAS Rosales das outras distâncias. Trilhas iniciais com subidas leves até 5 km (aprox.), depois trilhas estreitas em descida até Laguna Rosales. **Deven estar atentos neste tramo porque ao descender até a Laguna Rosales há um desvio à esquerda que é SOMENTE PARA 110k e 100Mi. Vocês aí dobram à ESQUERDA. Vai estar devidamente marcado.** Depois continuam por trilha de descida muito rápida (Huella Andina) até o PAS Bayos 1 (Km 59.5). Desde aí iniciar subida constante e empinhada até setor quadra de Polo de Laguna Rosales. Atravessar alambrado na parte mais alta e depois tem descida importante por trilha estreita à Pampa de Trompul. Aí continuar por trilha muito larga plana rodeando o Mallín e começarão subida ao oeste do Derrumbe até seu ponto mais alto. Desde aí têm uma descida constante empinada e escorregadio até chegar ao alambrado de CORFONE que continuarão passando por vaus com muita água até o PAS Rosales (km 68.5). Depois continuar por caminho madeireiro em subida com pendente média. Depois desvio por trilha estreita com subidas e descidas empinadas até PAS Portezuelo (1400 msnm) (Km 76). Desde lá subida à cume do Cerro Colorado por trilhas estreitas com subidas e descidas importantes até sair ao bosque. Desde a cume (1765 msnm) descida empinada até base do Cerro (700 mts desnível em 3 km). Chegada a PAS Colorado 1 (km 87) por trilha plana e estreita. Desde lá continuar por trilha Vázquez em direção ao PAS del Mallín. Esta trilha é ondulante com baixada empinada e depois NOVA subida MUITO empinada que ascende até Portezuelo do Cº Centinela a 1500 msnm e descida empinada e serpenteante até setor de ingresso ao Gran Mallín de Quilalahue cruzando tranqueiras de alambre até PAS del Mallín (km 97.5) por trilha plana. Ultimo horário para sair deste PAS até PAS Quechuquina é 15:00 hs. Atenção que este tramo até PAS Quechuquina é o mais comprido sem assistência (16 km). Atenção a 3.5 km há um desvio para 70k. você deve continuar direito. Há muitos arroios no caminho. Vão dar a volta por todo o Mallín de Quilalahue com leve subida até começar trilha final que é empinada com subida durante 3 km. Desde lá descida muito rápida por trilha larga e escorregadio até chegar à Ruta 48 (caminho a Hua Hum). Cruzar e vai ir por trilhas planas, a 3 km vai ficar o PAS Quechuquina (km 113,5). Ultimo horário para sair deste PAS é 15:30 hs. Aqui se vai por trilhas pela Estancia Quechuquina com pouco desnível, mas serpenteante em bosque de pinos e por costa do Lago Lacar até chegar ao PAS del Lago (km 120) Ultimo horário para sair deste PAS 16:30 hs. Desde aqui começa trilha de subida constante até o próximo PAS por trilhas estreitas que passam por Laguna Las Corinas até chegar a PAS Coihue (km 128.5) Ultimo horário para sair deste PAS 18:00 hs. Atenção à marcação. Desde aqui tem ingresso à Cume do Cº Quilalahue (1650 msnm) por trilha empinada e serpenteante até bosque de altura (700+ mts de desnível em 3 km). Desde este ponto descida inicial com pouco desnível por trilhas de bosque, depois descida rápida por trilhas muito largas até Cantera Blanca (km 137,5) onde vai encontrar um corte às 20:15 hs. Desde aqui volta a PAS Colorado 2, a 4.5 km por trilha plana inicial e depois descida importante. Depois plano e em subida por caminho veicular e trilhas com subida franca até Mallín Vázquez e chega a PAS Colorado 2 (km 141,5). Ultimo horário para sair deste PAS 21:00 hs. Volta a meta por mesmo percorrido que 42k, 70k e 110k por trilha plana em pampa exposta ao vento. A 2 km de PAS trilhas serpenteantes com subidas e descidas importantes até PAS Bayos (km 153,5). Ultimo horário para sair de PAS Bayos 22:00 hs. Final igual para todas as distâncias por trilhas com subidas e descidas variáveis até km 155. Desde lá descida inicialmente por caminho veicular e últimos 2 km por trilha



empinada até lago. 6 ruas. Cruzamento de diferentes arroios estreitos e segundo o clima barro muito escorregadio ou poeira. Há diferentes cruzamentos de alambrados bem marcados. Devem cruzar somente pelo setor marcado.

- Calçado com MUITO bom grip. Polainas são chave. Servem em trilhas de bosque e estepe, fios, subidas e descidas de Chapelco, Filo Norte, La Buitrera, Cerro Colorado, Cerro Quilanlahue e pela grande quantidade de abrolhos. Vestimenta segundo o clima: pode fazer muito frio e chuva/neve. O calçado ficará molhado O TEMPO TUDO. Exposição ao vento é importante em subida a PAS do Filo, cume do Cerro Colorado, Portezuelo do Cerro Centinela e subida ao Cerro Quilanlahue. Assim como muito baixas temperaturas (-5°C-10°C) à madrugada e em cumes + costa do Lago Lacar. Prever troca de roupas em PAS Puentes de Luz, PAS Colorado e PAS Quechuquina para substituir o molhado.

Ver pronóstico, recomendamos istos link onde vão poder ver o parte climático de cada um dos seguintes PAS (mais confiável desde as 48 hs previas à carreira).

Largada y Meta: <https://www.windguru.cz/735262>

PAS de la Base: <https://www.windguru.cz/735237>

Cumbre Cº Chapelco: <https://www.windguru.cz/735240>

PAS Portezuelo: <https://www.windguru.cz/735254>

Cumbre Cº Colorado: <https://www.windguru.cz/589218>

PAS del Lago: <https://www.windguru.cz/735259>

PAS Bayos: <https://www.windguru.cz/589868>

- Hidratação necessária: 600 a 1000 ml (aprox) segundo o peso por hora de carreira. O ideal é adequar a hidratação à sede. Calculem o necessário segundo distância a PAS e Meta. Lembre-se de que são 11 km entre o PAS del Portezuelo e o Colorado e depois, do PAS Del Mallín ao PAS Quechuquina são 16 km. Prevejam ter sua própria reserva de líquidos. É chave beber líquidos com sales. A água de arroios não é potável, porém não está contaminada. É preferente o água que entregam em PAS e a própria.
- Gasto calórico segundo o peso: japrox. 12000 a 20000 kcal para os 160K!!! 1 barra energética ou gel=200Kcal. Nesta distância é CHAVE incorporar alimento para evitar esgotamento em especial a partir dos 45 min de carreira e cada 45 minutos aprox.. Nos PAS há abundante, mas é fundamental incorporar energia entre PAS. O alimento útil é muito variável, mas devem ser hidratos de carbono. Barras, géis ou outros. Escolha os alimentos (barras, etc.) que já tem experimentado. **Treinem** a hidratação e alimentação, não experimentem na carreira. **Durante o percorrido não poderá repor tudo o necessário, por isso é muito importante planejar a alimentação.**
- Comer alimentos 2 horas antes da largada e hidratar-se até antes da largada é CHAVE.
- **Lanterna frontal ou de mão com MUITO BOA iluminação (mínimo 100 lúmenes) e pilhas de reposto É CHAVE**, para trecho desde km 50 para os mais lentos e desde PAS Bayos para os mais rápidos. Depois variável segundo a velocidade. Para os que demorem 37 horas, terão 12 horas de Luz diurna e 25 de escuridão.!!! Há fitas refletivas em todo o percorrido (ida e volta). Devem ter lanterna de reposto na sacola de PAS Colorado e PAS Quechuquina para trocar caso quebra inicial. **Lembrem que desde as 17:00 DEVEM ter frontal colocada e a partir de 18:45 DEVEM prendê-la.** Ainda que veja-se bem. ¡Vejam regulamento por tema lanterna frontal!.
- Sinal de telefone variável presente desde a largada Filo Chapelco. Depois desde PAS Miramás até PAS Rosales. Depois pouco. Variável em PAS Colorado. Há sinal variável em Cerro Quilanlahue. Presente desde PAS Bayos até a meta.
- Seguir fitas brancas com logo e dicas de Bandarilheiros. Se há neve no Cerro Chapelco, cerro Colorado e cerro Quilanlahue vai se reforçar a sinalização com fitas laranjas. Regresso completo com fitas refletivas



até a meta. Não cruzar fitas amarelas que curtam trilhas que não deve transitar. Não siga o grupo de pessoas. Ficar com atenção 3,5 km passando PAS del Mallín NÃO DEVEN continuar circuito dos 70k, CONTINUAR PARA FRENTE. Devem continuar pelo mesmo circuito dos 110k até PAS Quechuquina. Vai encontrar muitas sinais. LEIAM Cartazes faz favor!!!

- Se decidir abandonar é CHAVE avisar. Devem fazé-lo somente ao chefe de PAS, resgatistas, largado ou meta. Não avisar aos banderilheiros, eles só marcam o caminho. Em todos os PAS haverá transporte até Escritório da Carreira (Le Village) com saídas horárias. Se decidem ser transportados por familiares ou amigos DEVEM avisar ao Chefe do PAS ou na META.

➔ Contato

www.patagoniarun.com - info@patagoniarun.com

Escritorio de carreira: móvil +54 11 64953446

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

TMX Team – CABA - Buenos Aires - +54 9 11 64974212