



V.03 –Novembro 2021

- Guía do Participante 110k - - Patagonia Run Mountain Hardwear 2022 -

| | |
|--|--------------------|
| ➔ Descrição geral de Patagonia Run 2022 - 110k | 2 |
| Credenciamento e Entrega de Kits | 2 |
| Recepção de Sacola para Postos de Assistência Total | 3 |
| Palestra Técnica | 3 |
| Largada - Transporte - 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 | 7 |
| Serviços em postos | 7 |
| Marcação do Circuito | 8 |
| ➔ Protocolo de Abandono | 9 |
| ➔ Lixo | 9 |
| ➔ Dicas de Corrida *ATUALIZADA* | 9 |
| ➔ Contato | 11 |



➔ Descrição geral do Patagonia Run 2022 - 110k

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

Horário de Largada: Sexta-feira, 8 - 19:00 hs*

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 trilhas de montanha. Esta distância já está no rango do Ultra Trail importante. Nos 110k, os participantes vai encontrar um terreno semi-técnico e técnico, com uma combinação de diferentes tipos de trilhas, que incluem trilhas de montanha com inclinações variáveis compridas e exigentes e terrenos com diversos solos que podem ter neve nos pontos mais altos, com um **desnível acumulado positivo (D+) estimado em 5920** metros em seu percorrido aproximado de 110 km. Haverá cume em 2 cerros: C° Colorado (1765 msnm, o ponto mais alto da distância) e o C° Quilanlahue (1650 msnm). Deverão ficar preparar para correr de noite durante muitas horas e com temperaturas embaixo 0°C, o qual não só é um desafio técnico senão de resistência frente ao sonho e o clima. Além, vai se encontrar com muitos cruzamentos de riachos e inclusive parte do trazado por um setor do lago Lácar. O 95% do circuito transcorre sobre trilhas de montanha. Éste vai ser um verdadeiro test de resistência de carreiras Ultra Trail. O atrativo das paisagens das regiõesertas a San Martín de los Andes no multicor outono e a exigência da distância o faz um 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, quinta-feira 7 e sexta-feira 8 de abril.

A acreditação vai se realizar organizada 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 médio 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 fique a distância 110k na qual participará - ver certificado modelo [aquí](#).

▶ Se hará entrega del **Kit completo de carrera** que contem:

- **PULSEIRA** com Nº de corredor e código de barras: esta pulseira deve se colocar no momento e será **condição necessária** té-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 2 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 ingressar com acompanhantes.

Recepção de Sacola para Postos de Assistência Total: PAS Colorado e PAS Quechuquina

Horário: os turnos disponíveis para este passo será para o dia Quinta-feira 7 e sexta-feira 8.

Lugar a confirmar.

► *Apresentarse com:*

- Máscara colocada, se assim o dispuser 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 110k

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

Largada - Transporte - Guarda-volumes

Horario de Largada: Sexta-feira, 8 - 19:00*hs.

* Horario sujeito a 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.

Local de Largada: Complejo Poliesportivo Chacra 2 - Estadio Municipal - (40°08'54.3"S 71°19'35.1"W).

Transporte até largada

Exclusivo para corredores.

Haverá serviço de traslado a partir de uma hora e meia antes do horário de largada.

Saída desde o **Escritório da Corrida**.

Guarda volumes

Serviço gratuito de guarda-volumes para corredores:

1. A recepção de Guarda volumes 110k, desde uma hora antes da Largada, no Complejo Poliesportivo.



- 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 110k

Domingo, 10 de abril – 10:00 am.

Elementos Obrigatórios

- **Comprovante do Turno atribuído para Acreditação**, ficará disponível na web o sistema para solicitar data a meados de março 2022.
- Se ainda ficar 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 nos 110k de Patagonia Run, aclarando a distância 110k expresamente. 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.
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 vigente: Deverá ser usada em 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).
- **2 Lanternas Frontal ou de mão**. obrigatorias de 100 lúmenes o superior. Quanto mais lumens melhor a eficiência para ver o percorrido com fitas refletivas. Hoje recomendamos de frontais de mais de 200 lumens. Deverão largar com 1 luz frontal colocada e acesa até as 08:00 hs. Não serão aceitas luzes com mau funcionamento ou com escassa iluminação. A segunda lanterna podem a deixar dentro da sacola de assistência que enviam ao PAS de assistência total. Nenhum corredor poderá sair do posto Colorado 2 sem sua luz dianteira colocada depois das 17:00 hs. E a partir das 18:45 hs deverá estar acesa e mantê-la assim até completar o percurso. Não será permitido compartilhar luzes ou tê-las apagadas no horário entre as 17:00 y 08:00 hs.

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



-Caramanhola, garafa de agua ou mochila hidrante com 750cm³ para 110k.

- 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:

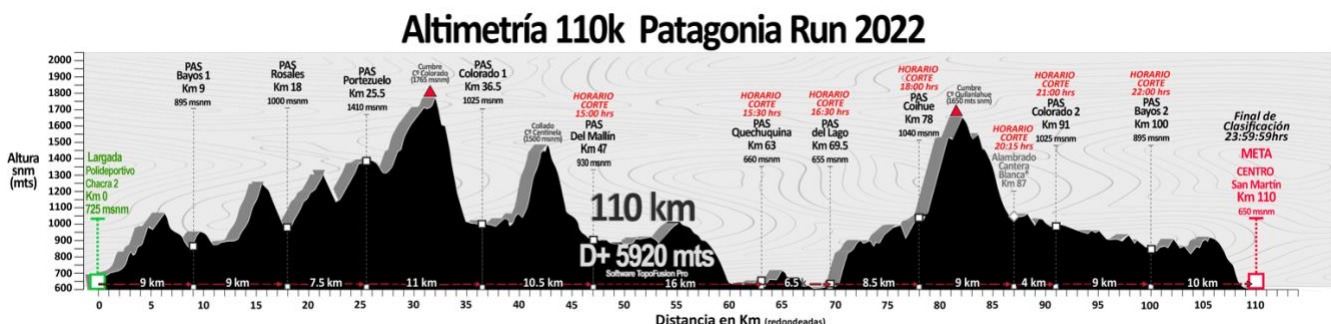
- Pochete com bolso para garrafa de água ou camelbak, ou mochila com kit de hidratação. É conveniente que tanto a mochila como a pochete não sejam muito grandes, porque deverão atravessar alguns lugares estreitos (por exemplo, cercas). Além disso, deverão levar todo o lixo gerado até o próximo Posto de Assistência.
- 2 garrafas de água ou camelbak de 750 cc.
- 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 o uso de calças leggings, devido à previsão de clima frio. Recomenda-se calzas cumpridas, por causa do clima frio.
- 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 2 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



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



Posto de Assistência (PAS)

| 110k | | |
|------------------------|-----------------------------------|-------------------|
| Postos de Assistência | Distância (*) da Largada em km | Horário de corte |
| PAS Bayos (ida) | 9 | - |
| PAS Rosales | 18 | - |
| PAS Portezuelo | 25,5 | - |
| PAS Colorado 1 (ida) | 36,5 | - |
| PAS del Mallín | 47 | 15:00 do sábado 9 |
| PAS Quechuquina | 63 | 15:30 do sábado 9 |
| PAS del Lago | 69,5 | 16:30 do sábado 9 |
| PAS Coihue | 78 | 18:00 do sábado 9 |
| PAS Colorado 2 (volta) | 91 | 21:00 do sábado 9 |
| PAS Bayos (volta) | 100 | 22:00 do sábado 9 |
| Meta | 110 | 23:59 do sábado 9 |

(*) Distâncias aproximadas e arredondadas.

Postos de Assistência Total: Posto Colorado e Posto Quechuquina

Caso for necessário, os participantes poderão deixar seu equipamento dentro das sacolas previstas no kit:
 sacola **VERMELHA** = PAS **COLORADO** (1 e 2 são os mesmos)
 sacola **AMARELA** = PAS **QUECHUQUINA**

As sacolas se receberão em lugar a confirmar, a quinta- feira 7 e sexta-feira 8 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 Colorado (1 e 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 condição obrigatória apresentá-lo** para poder retirá-la no **Escritório da Corrida** o dia 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 será associada 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 NÃO pode SAIR um competidor ao próximo PAS |
| 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 87 | 20:15 hs do sábado 9 |
| PAS Colorado 2 (volta) | 21:00 hs do sábado 9 |
| PAS Bayos (volta) | 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 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 Assistência 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 Quechuina – 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 Lago

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

PAS Coihue

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

PAS Bayos

- Água | Powerade | Refrigerante | Chá | Café | Caldo | Bananas | Produtos de padaria | Pizza | *Snacks | **Kit sem gluten 
- 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, as marcas serão:



Fita Branca com logotipo Patagonia Run : é a 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. 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.



Fita Laranja: Mesmo se por neve ou falta de contraste require se marcação adicional vão se usar 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 aprox.). Com a luz frontal poderão seguir o trajeto.

Sacolas Laranjas y Cartaiz 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 nossa 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: trilhas iniciais com subidas francas até km 5, depois trilhas estreitas em descida até Laguna Rosales. Devem **ficar com atenção** no caminho Largada a PAS Bayos1 já que tem um desvio à esquerda a 5.9 km da Largada que é somente para 110k e 100Mi. **Lá você tem que virar à esquerda**. Vai ficar bem marcado. Depois continuar por trilha de descida muito rápida (Huella Andina) até o PAS Bayos1 (km 9). Desde aqui começa subida constante e empinada a estádio de Polo de Laguna Rosales. Cruzar alambrado na parte mais alta e depois descida importante por trilha estreita à Pampa de Trompul. Lá continuar por trilha muito larga e plana por torno ao Mallín e começa subida ao oeste do Derrumbe até seu ponto mais alto. Desde lá vai ter uma descida constante empinado e escorregadio até chegar ao alambrado de CORFONE que vai continuar passando por vados com muita água até o PAS Rosales (km 18). Depois continua por caminho madeireiro em subida com pendente media. Depois desvio por trilha estreita com subida e descida empinada até o PAS Portezuelo (1400 mts snm) (km 25.5). Desde



lá subida a cume do Cerro Colorado por trilhas estreitas com subidas e descidas importantes até sair do bosque. Desde a cume (1765 mts snm) (km 32.5) descida empinada até base do Cerro (700 mts desnível em 3 km). Chegada a PAS Colorado (km 36.5) por trilha plana e estreita. Desde lá continuar por trilha Vázquez a 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 mts snm e descida empinada e serpenteante até setor de ingresso ao gran Mallín de Quilanlahue cruzando tranqueiras de alambre até PAS del Mallín (km 47) por trilha plana. Ultimo horário para sair deste PAS a PAS Quechuquina é 15:00 hs. Atenção que este caminho até PAS Quechuquina é o mais comprido sem assistência (16 km). Atenção a 3.5 km há um desvio para 70k. **Você deve continuar para frente.** Há muitos arroios no caminho. Vai dar a volta todo o Mallín de Quilanlahue com leve subida até começar trilha final que é empinada com subida durante 3 km. Desde lá descida muito rápida por trilha larga e escorregadia até chegar à Ruta 48 (caminho a Hua Hum). Vai cruzar por trilhas planas a 3 km aprox. vai estar em PAS Quechuquina (km 63). Ultimo horário para sair desde PAS é 15:30 hs. Aqui vai se transitar por trilhas na Estancia Quechuquina com pouco desnível mas serpenteante em bosque de pinos e por costa de Lago Lacar até chegar a PAS del Lago (km 69.5). Ultimo horário para sair desde PAS 16:30 hs. Desde aqui começa trilha de subida constante até o seguinte PAS por trilhas estreitas que passam por Laguna Las Corinas até chegar a PAS Coihue (km 78). Ultimo horário para sair deste PAS 18:00 hs. Levar atenção à marcação. Desde aqui vai ingressar a Cume do Cerro Quilanlahue (1650 mts snm) 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 a Cantera Blanca (km 87) onde vai encontrar um corte às 20:15 hs. Desde aqui volta a PAS Colorado2, a 4 km por trilha plana inicial e depois descida importante. E depois plano e em subida por caminho veicular e trilhas com subida franca até Mallín Vázquez e chegada a PAS Colorado2 (km 91). Ultimo horário para sair deste PAS 21:00 hs. Volta a Meta por mesmo percorrido que 42k e 70k por trilha plana em pampa exposta ao vento. A 2km de PAS trilhas serpenteantes com subidas e baixadas importantes até PAS Bayos (km 100). Ultimo horário para sair de PAS Bayos 22:00 hs. Final igual a todas as distâncias por trilhas com subidas e descidas variáveis até km 105. 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 alambrado bem marcados. Devem cruzar somente pelo setor marcado.

- Calçado com muito bom grip. Polainas são fundamentais, servem em trilhas de bosque e estepe, em terreno arenoso de cumes e por grande quantidade de abrolhos. Vestimenta segundo o clima: pode fazer muito frio e chuva/neve. Vai molhar o calçado O TEMPO TUDO (também ao sair de algum PAS). Muito forte exposição ao vento em filo Lolog, cume do Cerro Colorado, em Portezuelo do Cerro Centinela, subida ao Cerro Quilanlahue e em costa do lago em Quechuquina. Assim como muito baixas temperaturas (-5°C-10°C) à madrugada em cumes + costa do Lago Lacar. Prever troca de roupas em PAS Colorado e PAS Quechuquina para substituir o molhado.

Ver prognóstico, recomendamos estes link onde vai 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 Portezuelo: <https://www.windguru.cz/735254>

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

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

Cume Cº Quilanlahue: <https://www.windguru.cz/589357>

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

- Hidratação necessária: 600 a 1000 ml (aprox) segundo o peso por hora de carreira. Calculem o necessário segundo distância a cada 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 arroyos não é potável, porém não está contaminada. É preferente a água que entregam em PAS e a própria. Caso não tenha se provisto adequadamente nos PAS vão encontrar arroyos permanentemente.

- Gasto calórico segundo o peso: ¡aprox. 6000 a 13000 kcal para os 110k!!! 1 barra energética ou gel=200Kcal. Em esta 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 para evitar 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 a largada e até PAS Quechuquina para os mais rápidos. Depois durante o regresso para os mais lentos. Há fitas refletivas em todo o percorrido (ida e volta). Recomendamos ter frontal com reposto em sacola de PAS Colorado para trocar caso quebra inicial. **Devem estar colocadas e acesas desde Largada até as 08:00 hrs. Se estão em circuito depois das 17:00 hrs, DEVE ser colocada a luz frontal e às 18:45 DEVEM prendê-la. Isto é regulamentar ainda que se veja bem. ¡Vejam regulamento por tema lanterna, é chave!**
- Sinal de telefone variável presente desde a largada até PAS Rosales. Depois pouco. Variável em PAS Colorado. Há sinal variável em setor Quilanlahue. Presente desde PAS Bayos até a meta.
- Seguir fitas brancas com logo e dicas de Bandarilheiros. Se há neve no Cerro Colorado e 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 grupe de pessoas. Atenção em km 5.9 desde Largada DEVEM desviar à esquerda caminho a PAS Bayos 1 e 3.5 km depois de PAS do Mallín **não devem** continuar o percorrido dos 70k, continuar para frente. Devem seguir o percurso dos 160k direção ao PAS Quechuquina. Haverá muitas sinais. LEIAM Cartazes faz favor!!!
- Se decidir abandonar é CHAVE avisar. Devem fazê-lo somente ao chefe de PAS, resgatistas, largado ou meta. Não avisar aos bandarilheiros, eles só marcam o caminho. Em todos os PAS haverá transporte até Escritório de 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 1164974212