



V.03 – Noviembre 2021

- Guía del Participante 42k - - Patagonia Run Mountain Hardwear 2022 -

➔ Descripción general de Patagonia Run 2022 - 42k	<u>2</u>
Acreditación y Entrega de Kits	<u>2</u>
Recepción de Bolsa para Puesto de Asistencia Total Colorado	<u>3</u>
Charla Técnica	<u>3</u>
Largada - Transporte a Largada - Guardarropa	<u>3</u>
Meta	<u>4</u>
Entrega de Premios	<u>4</u>
Elementos Obligatorios - Recomendaciones para el equipamiento	<u>4</u>
➔ Información del Recorrido	<u>5</u>
Altimetría	<u>6</u>
Puestos de Asistencia	<u>6</u>
Puesto de Asistencia Total.....	<u>6</u>
Puestos de corte con cierre del circuito	<u>7</u>
Servicios en los PAS	<u>7</u>
Marcación del Circuito.....	<u>8</u>
➔ Protocolo de Abandono	<u>9</u>
➔ Carrera limpia – Basura	<u>9</u>
➔ Tips de Carrera *ACTUALIZADO*	<u>9</u>
➔ Contacto	<u>10</u>



➔ DESCRIPCIÓN GENERAL DE PATAGONIA RUN 2022 - 42k

Fecha: sábado 9 de abril de 2022

Horario de largada: 8:00 hs

Horario Tope de Finalización: 23:59 hs del sábado 9.

Descripción del recorrido

Patagonia Run en San Martín de los Andes, Argentina, es un desafío único para los corredores de senderos de montaña de todos los niveles. En los 42k los corredores van a encontrar un terreno bastante técnico con una combinación de diversos tipos de senderos con pendientes largas y cambios significativos de inclinación, que incluyen sendas de montaña con pendientes variables y terrenos de distintos suelos, con un **desnivel acumulado positivo estimado (D+) de 2430 metros** en su recorrido de aproximadamente 45,5 kilómetros. Deberán esforzarse en el primer tercio de carrera para superar el **corte horario** dispuesto antes de la subida al cerro Colorado, pero después tendrán tiempo suficiente para completar holgadamente la carrera. El punto más alto estará a 1765 msnm (cumbre del C° Colorado). El 95% del circuito transcurre sobre sendas de montaña y es enteramente de día. Éste va a ser un verdadero test de resistencia de carreras de trail atravesando atractivos paisajes de las zonas aledañas a San Martín de los Andes en el multicolor otoño que lo convierte en un evento único en su tipo, un verdadero maratón de montaña.

Clasificación ITRA del recorrido:



Acreditación y Entrega de Kits

En Oficina de Carrera – San Martín de los Andes.

Horario: Los turnos disponibles serán para los días: miércoles 6, jueves 7 y viernes 8 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 en la distancia de 42k – 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 N° de corredor y código de barras: está pulsera debe colocarse en el momento y será **condición necesaria** tenerla para la entrega de Bolsas de Corredor y para ingresar al corral de LARGADA
 - **DORSAL** con el **número** de corredor y Chip, es de uso obligatorio durante toda la carrera.
 - **BOLSA** con el n° de corredor para el PAS.
 - **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.

Recepción de Bolsa para Puesto de Asistencia Total Colorado

Horario: Los turnos disponibles para este paso serán para los días: jueves 7 y viernes 8.

En lugar a confirmar.

- ▶ Presentarse con:
 - Barbijo colocado, si así lo dispusieran las reglamentaciones vigentes.
 - Turno asignado para la recepción de Bolsa de Corredor. Mostrar el comprobante.
 - Pulsera de corredor colocada, para ser leída con pistola de código de barras.
 - Bolsa a entregar.

IMPORTANTE: Al entregar la bolsa se proporcionará al participante un **recibo, que será condición obligatoria presentarlo**, para luego poder retirarla en lugar a confirmar.

Charla Técnica 42k

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: sábado 9, 08:00 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: Complejo Polideportivo Chara 2 - Estadio Municipal (40°08'54.3"S 71°19'35.1"W)

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 guardarropa para corredores:

1. Recepción a partir de una hora antes de la largada, dentro del Complejo Polideportivo.
2. Devolución de elementos del guardarropa contra la presentación de la **pulsera/ dorsal del corredor** o del **DNI del corredor** en **Oficina de Carrera** el sábado a partir de las 11:00 a.m. hasta 01.00 a.m. del domingo.

Meta

Sábado 9 - Hasta las 23:59 hs.

Lugar: Av. San Martín y Mariano Moreno, frente a Dubl n South Pub.

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; podrá dirigirse a la plaza San Martín para elongar y relajar, y poder contar con el espacio necesario.

Entrega de Premios 42k

Sábado 9 de abril - 21:00 hs.

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  nico 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 los 42k de Patagonia Run (debe aclarar la distancia). 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).



- **1 Luz Frontal o linterna de mano:** de 100 lúmenes o superior. No se aceptarán luces que funcionen mal o de escasa iluminación. Ningún corredor podrá salir del puesto el Colorado sin su luz frontal colocada después de las 17:00hs. y a partir de las 18:45 deberá estar encendida para realizar los últimos kilómetros sin inconvenientes. Seremos inflexibles con la iluminación por ser un elemento de seguridad crítico.

- **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

Dependerá 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 gruesos, ya que deberán atravesar algunos lugares estrechos (ej. alambrados). Además, deben llevar toda la basura que generen hasta el próximo Puesto de Asistencia.
- Caramañola, botella de agua o mochila hidrante.
- Guantes de primera capa impermeables y respirables. Es probable que haya temperaturas bajo cero en la mañana.
- Indumentaria térmica transpirable.
- Rompevientos resistente al agua.
- Calzas largas ya que generalmente el clima es frío. 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.
- Cuello Multifunción (especie de bufanda de tela elástica tubular).
- 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.
- Canilleras livianas: dado el tránsito prolongado por sendas con vegetación baja este implemento protege las piernas de lesiones.

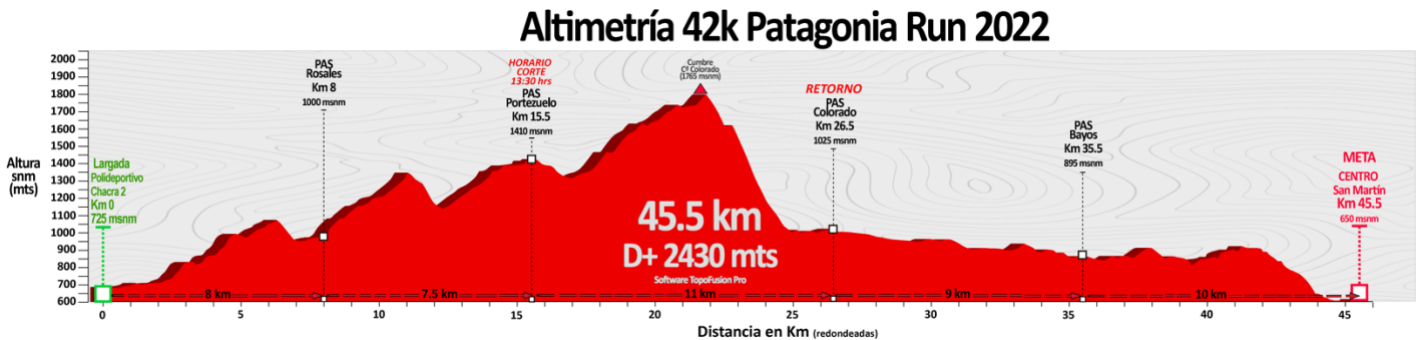
Nota: Tengan recambio de ropa seca.

➔ INFORMACIÓN DEL RECORRIDO

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



Altimetría



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

Puestos de Asistencia (PAS)

42k		
Puestos Asistencia	Distancia (*) desde Largada en km	Horario de corte
PAS Rosales	8	-
PAS del Portezuelo	15,5	13:30
PAS Colorado Retorno 42K	26,5	21:00
PAS Bayos	35,5	22:00
Meta	45,5	23:59

(*) Distancias redondeadas.

Puesto de Asistencia Total – PAS Colorado

En caso de necesitarlo, los participantes podrán optar por dejar su equipamiento, dentro de la bolsa ROJA provista en el kit.

Las bolsas se recibirán en lugar a confirmar, los días jueves 7 y viernes 8 **con turno previo**, adquirido de forma on line en www.patagoniarun.com y tendrán que presentar la pulsera de corredor que tiene un código de barras.

La Organización trasladará las bolsas el día de la carrera al Puesto de Asistencia Total el Colorado.

La bolsa será cerrada delante del corredor, con una identificación del número de corredor. Al participante se le entregará un **recibo, que será condición obligatoria presentarlo**, para luego poder retirarla en Oficina de carrera el día domingo 10, de 04:00hs a 18:00hs.

* Todas las bolsas no retiradas, serán trasladadas el día martes 12 de abril a la Oficina de NQN Eventos en San Martín de los Andes y estarán disponibles a partir de 1 semana después y por el lapso de 7 días, fecha a partir de la cual no se aceptarán reclamos. Quienes no las hayan retirado en ese lapso y necesiten que se las envíen por correo deberán abonar el valor del envío.



El peso del equipamiento deberá ser como máximo de 3 kilos. Los corredores pueden dejar solamente una bolsa para el puesto de Asistencia Total. Las bolsas de equipamiento no serán refrigeradas. La Organización no es responsable por la pérdida de bolsas.

PUESTOS DE CORTE CON CIERRE DEL CIRCUITO

Habrán puestos de corte con cierre del circuito. Los horarios de corte han sido establecidos con márgenes holgados para que los competidores puedan completar el recorrido. Sin embargo, el participante que llegue a estos puestos después del horario definido como límite por la organización, no podrá seguir participando por razones estrictas de Seguridad. No se le reasignará a otra distancia menor. 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.

Los corredores que abandonen o estén fuera de los horarios topes de los puestos de control, serán trasladados en vehículos de la organización hasta La Oficina de Carrera en el centro de la ciudad. Los traslados se realizarán cuando lo designe la Organización.

Lugar	Hora Corte (*) Horario REGLAMENTARIO a partir del cual NO puede SALIR un competidor al próximo PAS
PAS Portezuelo	13:30 hs
PAS Colorado (retorno)	21:00 hs
PAS Bayos	22:00 hs
Meta	23:59 hs

(*) 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

PAS Rosales

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

Pas del Portezuelo

- Agua | Powerade | Gaseosa | Te | Café | Caldo | *Snacks | **Kit Sin TACC ☒
- Seguridad Médica

PAS Colorado – Puesto de Asistencia Total

- Agua | Powerade | Gaseosa | Te | Café | Caldo | Bananas | Bollería | Empanadas o pizetas | *Snacks | **Kit Sin TACC ☒
- Seguridad Médica
- Sanitarios
- Bolsa del Corredor



PAS Bayos

- Agua | Powerade | Gaseosa | Te | Café | Caldo | Bananas | Bollería | Pizzetas | *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 seis tipos, harán referencia al trazado del circuito las cintas blancas con logo de Patagonia Run y las cintas reflectivas. Las cintas amarillas marcarán los sectores por donde NO hay que pasar.



- **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 durante 1 km 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.
- **Cintas Reflectivas Blancas**: como marcación principal para el tramo nocturno (de 18:45 a 08:00hs), se empleará cintas reflectivas blancas (y algunas amarillas). Con la luz frontal podrán seguir el trayecto hasta la Meta.
- **Bolsas Naranjas**: se reforzará la marcación con bolsas naranjas que estarán sobre el terreno para marcar sectores de montaña donde haya baja visibilidad.
- **Flechas Reflectivas**: indicarán la dirección a seguir, podrán estar en posición vertical, diagonal u horizontal
- En todos los cruces críticos habrá **banderilleros** para señalar el camino correcto.





Dada la extensión de los recorridos, sectores con múltiples cruces de sendas y lo cambiante del terreno 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 seguir 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 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: Sendas iniciales con trepadas francas hasta km5, luego sendas angostas en descenso hasta Laguna Rosales y desde allí cruce pampa hasta el PAS Rosales (km 8). Luego sigue por camino maderero en ascenso con pendiente mediana. Luego desvío por senda angosta con ascenso y descenso empinado hasta el PAS Portezuelo (1400 msnm) (km 15,5). Desde allí ascenso a cumbre del Cerro Colorado por sendas angostas con ascenso y descenso pronunciados hasta salir del bosque. Desde la cumbre (1765 msnm) (km 21,5) descenso empinado hasta base del Cerro (700 mts desnivel en 3 km). Llegada a PAS Colorado (km 26,5) por senda plana y angosta. Desde allí DEBEN RETORNAR hasta PAS Bayos (km 35,5) plano en pampa expuesta al viento. A 2 km del PAS sendas serpenteantes con subidas y bajadas significativas. Final idéntico a todas las distancias desde el PAS Bayos por sendas con ascensos y descensos variables hasta km 40. Desde allí descenso inicialmente por camino vehicular y últimos 2 km por senda empinada hasta lago. 6 cuadras de calle. Durante el recorrido encontrarán cruces de varios arroyos angostos y según clima, barro muy resbaladizo o polvo. Hay varios cruces de alambrado bien marcados. Deben cruzar sólo por sector marcado.
- Calzado con muy buen grip. Polainas no son claves, pero sirven en sendas de bosque y estepa, para evitar la adherencia de abrojos. Vestimenta según clima: puede hacer mucho frío y lluvias. Se mojarán calzado. Exposición al viento es importante en travesía de la cumbre del Cº Colorado, así como muy bajas temperaturas (-5°C) e incluso nieve. Prevean cambio de ropa en PAS Colorado para remplazar lo mojado. 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):

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



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

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

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

- Hidratación necesaria: 600 a 1000 ml (aprox.) *según peso por hora* de carrera. Calculen lo necesario según distancia a cada PAS y Meta. Recuerden que entre PAS Portezuelo y Colorado hay 11km. *Prevean tener su propia reserva de líquidos. Es clave usar líquidos con sales.* El agua de arroyos no es potable, si bien no está contaminada. Es preferente el agua que entregan en PAS y la que lleven propia.
- Gasto calórico según peso aprox. desde 2200 a 4200kcal total para los 42K. 1 barrita energética o gel = 200Kcal. En esta distancia es importante incorporar alimento, sobre todo a partir de los 45 min de carrera y cada 45 minutos hasta el final. Alimento útil es muy variable, pero deben ser hidratos de carbono primordialmente (barras, geles u otros que tengan básicamente hidratos de carbono). En los PAS hay abundante, pero es conveniente incorporar energía entre PAS. Elijan los alimentos (barras, etc.) que ya han probado. Entrenen la hidratación y alimentación, no experimenten en carrera.
- Alimentarse 2 horas previo a la largada para evitar abdomen lleno e hidratarse hasta antes de la largada.
- **Linterna frontal con muy buena iluminación (mínimo 100 lúmenes) sobre todo si se retrasan para el retorno.** Si están en circuito **después de las 17:00 hs DEBEN colocarse** la luz frontal, **y a las 18:45 DEBEN prenderla.** Esto es reglamentario, aunque se vea bien.
- Señal de teléfono celular variable presente desde largada hasta PAS Rosales. Luego poco. Variable en PAS Colorado. Presente desde PAS Bayos hasta la Meta.
- Seguir cintas blancas con logo e indicaciones de banderilleros. Si hay nieve en Cº Colorado se refuerza la señalización con cintas naranjas. Atentos a cartelera de desvíos según distancias en especial en PAS Colorado que es el punto de RETORNO a la meta. No crucen cintas amarillas que cortan sendas que no deben transitar. No sigan al “malón”.
- El RETORNO a Meta es en PAS Colorado. Deben ingresar para registro del chip. Luego pueden salir de regreso hacia PAS Bayos.
- 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. En PAS Rosales, Colorado y Bayos habrá transporte hasta Oficina de Carrera con salidas horarias. Si deciden ser transportados por familiares o amigos DEBEN avisar al Jefe del PAS, en la META o en Oficina de carrera.

➔ 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 9 1164974212