











V.04b – Marzo 2021

Patagonia Run Columbia Montrail 2021 | Guía del Participante | 10k

-  **1. Descripción general de “Patagonia Run 2021 - 10k”**
Descripción del recorrido | Clasificación del recorrido | Fecha de la carrera | Horario de largada
-  **2. Acreditación y Entrega de Kits**
-  **3. Largada | Transporte | Guardarropa | Llegada | Entrega de Premios**
-  **4. Información del recorrido.**
Mapa del Circuito | Altimetría | Puestos de Asistencia | Servicios en los Puestos | Marcación del Circuito | Protocolo de Abandono | Basura
-  **5. Elementos Obligatorios**
Recomendaciones para el equipamiento.
-  **6. Tips de Carrera**
-  **7. Contacto**
-  **8. Protocolos** de buenas prácticas de higiene, seguridad y atención emergencia sanitaria coronavirus (COVID 19) Patagonia Run 2021

1. Descripción general del “Patagonia Run 2021 - 10k”

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. Los corredores van a encontrar un terreno con una combinación de diversos tipos de senderos, que incluyen sendas de montaña con pendientes variables y terrenos de distintos suelos con un desnivel acumulado positivo estimado de 490 metros **aproximadamente**, además planicies y valles de una gran belleza, puntos panorámicos con vistas únicas y áreas de bosques con especies típicas de la Patagonia Argentina. Éste va a ser un verdadero test de resistencia de carreras off-road por el atractivo de los paisajes únicos de las zonas aledañas a San Martín de los Andes que lo convierte en un evento único en su tipo.

Clasificación del recorrido:

Cambios de elevación/altitud:

Terreno técnico:

Dificultad general





Fecha

Sábado 10 de abril – 2021

Horario de largada: de 14:00 a 15:30*

*Se le informará a cada participante el horario asignado del corral de largada.

2. Acreditación y Entrega de Kits | Charla Técnica

En razón de aplicar los protocolos de buenas prácticas de higiene, seguridad y atención emergencia sanitaria coronavirus (COVID 19), cada participante deberá **sacar un turno** para poder ingresar a la acreditación y otro para la recepción de Bolsas del corredor. Dichos turnos estarán disponibles on line en www.patagoniarun.com y se informará a través de mail y redes sociales oficiales de Patagonia Run durante el mes de marzo 2021 cómo obtener el turno.

➔ Acreditación

En Oficina de Carrera - Centro de Eventos Le Village - calle Gral. Roca 816 – San Martín de los Andes.

Horario: Los turnos disponibles serán para los días: miércoles 7, jueves 8 y viernes 9 de abril.

- ▶ Presentarse con:
 - Barbijo colocado.
 - Comprobante del turno asignado, que te llegará por mail, puede ser exhibido desde el celular.
 - 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 deben 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 – ver certificado modelo [aquí](#).

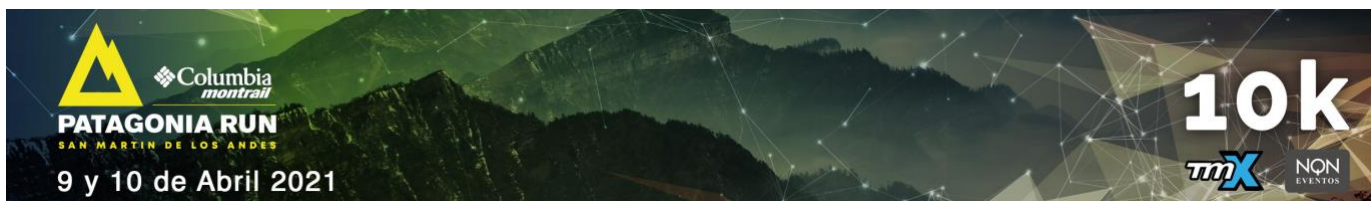
- ▶ Se hará entrega del **Kit completo** de carrera que contiene:
 - **PULSERA** con Nº de corredor y código de barras: está pulsera debe colocarse en el momento y será **condición necesaria** tenerla para ingresar al corral de LARGADA
 - **DORSAL** con el **número** de corredor y Chip, es de uso obligatorio durante toda la carrera.
 - **REMER**A 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.
 - **CUELLO** multifunción Optitech.
 - **REGALO** sorpresa.
 - **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 10k y 21k

Las charlas técnicas de 10k y 21k serán on-line y estarán disponibles a partir del domingo 4 de abril en canal YouTube de Patagonia Run y en www.patagoniarun.com. ***nuevo***

3. Largada | Transporte | Guardarropa | Llegada | Entrega de Premios

Largada

Horario de largada: sábado 10 de abril de 14:00 a 15:30*

Lugar: Complejo Polideportivo Chacra 2 - Estadio Municipal (40°08'54.3"S 71°19'35.1"W) ***nuevo***

En el marco de los Protocolos COVID 19, NO se permitirá el ingreso de público en general ni acompañante a la zona de Largada.

Nuevo Sistema de Largadas: se implementará sistema de corrales de largada según "tiempo de carrera estimado" informado por ustedes en el proceso de inscripción. *Se le informará a cada participante el horario asignado del corral de largada.

Deberán llevar el barbijo correctamente colocado hasta momento que se separen de otros corredores en el sendero. Y tendrán que llevar consigo el barbijo durante toda la competición para poder colocárselo en cualquier momento y circunstancia sea necesario, ejemplo en los PAS.

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** - Gral. Roca 816.

Guardarropa

Servicio sin cargo de guardarropas para corredores:

1. Recepción a partir de una hora antes de la largada, en el Polideportivo Chacra 2. ***nuevo***
2. Devolución de elementos del guardarropa contra la presentación de la **pulsera/ dorsal** del corredor o del **DNI del corredor** en **Oficina de Carrera** - Gral. Roca 816. - el sábado 10:30 a.m. a 01.00 a.m. del domingo. ***nuevo***

Llegada

Sábado 10

Lugar: Av. San Martín y Mariano Moreno, frente a Dublin 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 para el distanciamiento social reglamentario.

Entrega de Premios 10k

Sábado 10 de abril - 18:00hs

Plaza San Martín, Av. San Martín al 650 ***nuevo***

4. Información del recorrido

Convenios especiales de paso con campos privados, instituciones y pobladores con zonas de pastoreo nos obligan a no 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)

10K	
Puestos Asistencia	Distancia (*) desde Largada (km)
PAS Bayos	3,5
Meta	13,5

(*) Distancias redondeadas.



Servicios en los puestos

Largada

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

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 tres tipos, y harán referencia tanto al trazado del circuito (cintas blancas con logo de Patagonia Run) como a los sectores por donde no hay que pasar.

Entonces, habrá estas variantes de marcación:



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

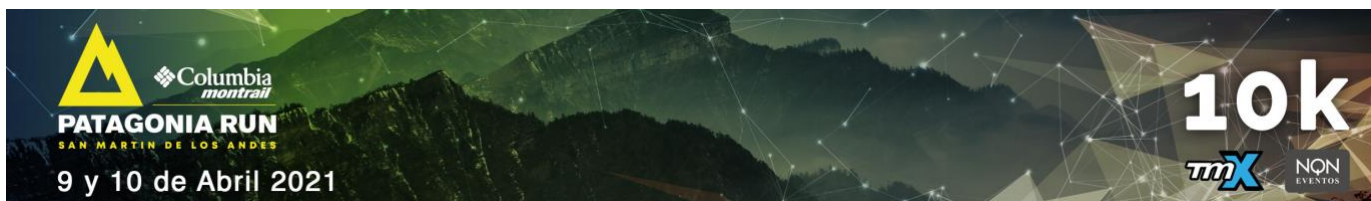
- **Flechas Reflectivas:** indicarán la dirección a seguir, podrán estar: vertical, diagonal u horizontal:



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.

Habrà 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, en la Largada o Meta. Los banderilleros o personal fuera de estos lugares no registrarán el aviso de abandono. Los traslados se realizarán cuando lo designe la Organización.

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 les pedimos que colaboren no dejando 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.

5. Elementos Obligatorios

- **Comprobante del Turno asignado para Acreditación**, en breve estará disponible en la web el sistema para solicitar dicho turno.
- **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, aclarando la distancia. Debe tener fecha, firma y sello del médico que lo extendió.
Se aceptarán certificados **fechados dentro de los últimos 60 días anteriores** a la realización de la carrera.
Descargar certificado modelo [aquí](#).
- **Pulsera de corredor**. ***nuevo***
- **Número de corredor**, Dorsal 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**. 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.
- **Bolsitas con cierre hermético** (tipo Ziploc) para almacenar los alimentos brindados en los PAS. ***nuevo***

NOTA: Recomendamos llevar **Taza** o **Vaso Personal** por protección COVID y 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:

- Silbato.
- Guantes finos.
- Indumentaria térmica transpirable.
- Rompevientos resistente al agua.
- Calzas largas. Hay sectores del circuito con abrojos, por lo cual las calzas preferentemente deberán ser con alto contenido de lycra (resbaladiza).



- Zapatillas con buena tracción.
- Polainas bajas para zapatillas, a fin de evitar abrojos, barro y piedras.
- Protector solar.
- Gorro y/o gorra.
- Anteojos: tener en cuenta que transitarán por sectores de bosques sombríos y también habrá zonas de pampas abiertas y soleadas por lo que deberán adecuar las lentes.

6. Tips de Carrera

- Terreno: Terreno: Sendas anchas iniciales con trepada franca más camino ripiado plano hasta km 3.5 (PAS Bayos) luego sendas con ascensos y descensos variables hasta km 9. Desde allí descenso x senda empinada hasta lago. 6 cuadras de calle. (ver Perfil Altimetría arriba).
- Calzado con buen grip. Vestimenta según clima: puede hacer mucho frío y haber precipitaciones.

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

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

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

- Hidratación necesaria: 600 a 1000 ml (aprox.) según peso por hora de carrera. O mejor según sed es más confiable. *Es clave usar líquidos con sales.*
- Gasto calórico: para esta distancia no es necesario incorporar alimentos, con lo almacenado alcanza. pero en caso que necesiten PAS Bayos encontrarán abundante alimento.
- Alimentarse hasta 2 horas previo a largada para tener abdomen vacío e hidratarse hasta antes de la largada.
- Señal de teléfono celular variable pero presente en buena parte del trazado, en especial a partir de PAS Bayos a Meta.
- Seguir cintas blancas con logo e indicaciones de Banderilleros. No sigan al “malón”. No crucen cintas amarillas que cortan sendas que no deben transitar.
- 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.

7. Contacto

www.patagoniarun.com - info@patagoniarun.com

Oficina de carrera: móvil +54 11 64953446

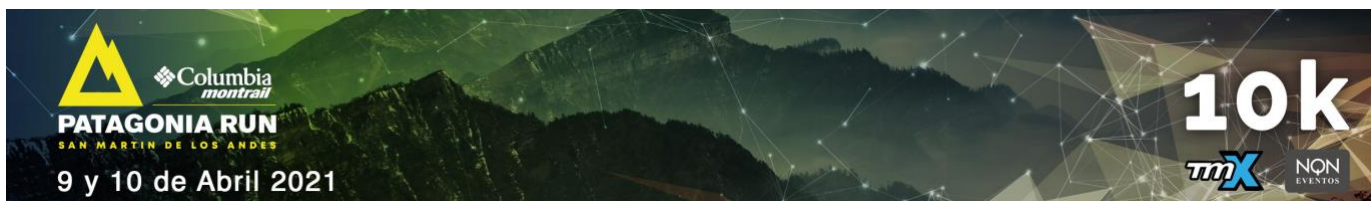
NQN Eventos – Rudecindo Roca 619 - San Martín de los Andes - +54 2972 420 949

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

8. Protocolos de buenas prácticas de higiene, seguridad y atención emergencia sanitaria coronavirus (COVID 19) Patagonia Run 2021

INGRESO DE LOS PARTICIPANTES EXTRANJEROS AL PAÍS

Según se especifica en la página del gobierno de Argentina: <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/ingresar-egresar-argentina/requisitos-para-iniciar-viaje-argentina>



Las personas extranjeras deberán cumplimentar los siguientes requisitos para el ingreso al país:

- ▶ Completar el formulario que la Organización de Patagonia Run les hará llegar vía mail para presentar en Migraciones Argentina la lista de deportistas que en tal carácter estarán autorizados a ingresar al país. *En breve les llegará por mail.*
- ▶ Completar la DDJJ exigida por Migraciones <https://ddij.migraciones.gob.ar/app/home.php>
- ▶ Todos los viajeros deberán cumplir con la prueba de diagnóstico 72 horas previas al viaje internacional con resultado negativo para covid-19 y acompañarla a la declaración jurada electrónica. Excepto: quienes provengan de los siguientes lugares listados aquí: <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/ingresar-egresar-argentina/opcion-pcr-destino> y no pueden obtener la prueba PCR en origen porque la demora del resultado es mayor a 72 Hs. Para ello deben agregar a la DDJJ una nota que justifique la causa de imposibilidad de agregar PCR en origen (demora del laboratorio, falta de laboratorio, entrega de resultado en día hábil, etc.) y el certificado médico que acredite que se encuentra asintomático/a. Finalmente deberá realizar el estudio PCR en destino lo antes posible de forma privada.
- ▶ Recomendamos que cada participante extranjero consulte los requisitos necesarios solicitados por su país para el regreso desde Argentina.

INGRESO DE PARTICIPANTES DE CUALQUIER NACIONALIDAD A LA CIUDAD SAN MARTÍN DE LOS ANDES

Según resolución de la Provincia del Neuquén: RESFC-2020-19-E-NEU-MJG publicado en el boletín oficial N° 3834 del 20 de noviembre de 2020 <https://boficial.neuquen.gov.ar/pdf/bol2011203834.pdf>

- ▶ Deberán Gestionar el correspondiente Certificado Único Habilitante para Circulación (CUHC), que reviste el carácter de Declaración Jurada, a través de la aplicación "CuidAR", y realizar en la misma el autodiagnóstico de síntomas compatibles con COVID-19. *Este certificado deberá ser exhibido para poder ingresar al sector de Acreditaciones (1º paso necesario para participar de la carrera).*
App: <https://www.argentina.gob.ar/aplicaciones/coronavirus>
web: <https://www.argentina.gob.ar/circular/tramite>
- ▶ Acreditar nombre y comprobante de reserva del alojamiento turístico habilitado de destino (cabañas, hosterías, hoteles, apart hoteles, camping organizados) e itinerario; o bien nombre, apellido y domicilio del/los familiar/es residente/s en destino con el que se alojará, y que permite su estadía.
- ▶ Presentar póliza de Seguro de Viajero COVID-19: para las personas mayores de 60 años y grupos de riesgo no residentes en la provincia de Neuquén, el cual debe incluir para el caso de contagio o manifestación de la enfermedad durante la estadía, la cobertura de alojamiento y alimentación por 14 días; atención médica y gastos de traslado a la ciudad de origen, tanto para el paciente como para sus contactos estrechos.
- ▶ Cumplir con los controles de documentación y de bioseguridad que aplique cada jurisdicción provincial y/o municipal, en los diferentes destinos turísticos y/o en las rutas o caminos nacionales o provinciales.
- ▶ Si ingresan por aeropuertos NQN, CPC o BRC, dichos aeropuertos tienen protocolos propios de toma de temperatura.
- ▶ Los que hayan contratado traslados con la organización serán trasladados por la empresa El Refugio Turismo, que cumplirá con las normativas de protocolo de Transporte Turístico.

DURANTE TODOS LAS INSTANCIAS DE LA CARRERA

- ▶ Se exigirá el uso de Barbijo a todo personal y participantes.
- ▶ Se solicitará se guarde la distancia social reglamentaria en cada momento.
- ▶ Se realizará la toma de temperatura corporal al ingreso de cada salón.



- ▶ Se dispondrá de sanitizante para manos al ingreso del salón y se dispondrá de gel higienizante en todas las áreas del evento.
- ▶ Se mantendrán todos los locales ventilados e higienizado debidamente.
- ▶ Se dispondrá de un sistema de turnos para la atención de los corredores. Ya sea para la acreditación, donde se entregará todo el material que corresponde al kit de corredor; o para la recepción de bolsas para Puestos de Asistencia.
- ▶ Cada salón tendrá un sentido de circulación con ingreso y egreso de los participantes por distintas puertas. Contando con personal de la organización para habilitar el ingreso a cada recinto de la cantidad de personas permitidas según aforos, y solo corredores sin acompañantes ni público en general.

CHARLAS TÉCNICAS: serán en la modalidad on line.

LARGADAS:

- ▶ Se demarcarán áreas perfectamente delimitadas para: zona de pre-largada (llamado; toma de temperatura y revisión de material). Y zona de Largada. Estas zonas estarán separadas del público general y en ellas sólo podrán estar personas debidamente acreditadas.
- ▶ Los corredores llevarán el barbijo correctamente colocado hasta momento que se separen de otros corredores en el sendero. Deberán llevar consigo el barbijo durante toda la competición para poder colocárselo en cualquier momento y circunstancia, ejemplo al ingresar a un puesto de abastecimiento.
- ▶ Se le tomará la temperatura a la entrada de zona de pre-largada por personal de staff y, en caso de tener una temperatura corporal superior a 37,5 grados Celsius, se le impedirá acceder a la competición.
- ▶ Las Largadas se realizarán en tandas de 15 corredores cada 2 minutos. Formados en filas de 15 (2 mts de lado) y 5 mts entre filas. Largará la 1ª fila, avanzará la siguiente fila a posición de Largada y largará a los 2 minutos, y así sucesivamente.
- ▶ No se permitirá el ingreso de público en general, ni acompañante a las zonas de largada.

PUESTOS DE ABASTECIMIENTO:

- ▶ El abastecimiento será del tipo autoservicio para productos con envoltorio o manipulado por personal con protección (con guantes y pinzas) y formación respecto de la manipulación de alimentos, minimizando al máximo la presencia y contacto de personal de organización.
- ▶ La permanencia en la zona de abastecimiento será la mínima imprescindible para recoger los alimentos y bebidas y será desalojado, hacia un espacio mayor abierto, con la máxima rapidez posible.
- ▶ Sanitarios: se dispondrá en estos puestos baños químicos con personal de limpieza para higienizarlos entre cada uso.

LLEGADA:

- ▶ Se demarcará con vallas la zona de llegada cita en Av. San Martín esquina Mariano Moreno, como todos los años, para que el público no acceda a la misma.
- ▶ No se utilizará la cinta de llegada.
- ▶ Se dispondrá de racks para colgar las medallas separadas por distancia para que cada corredor tome por sus propios medios su medalla al llegar.
- ▶ Se agilizará el pase de la zona de llegada a la de post-llegada para evitar que se formen aglomeraciones.
- ▶ La permanencia en la zona de abastecimiento de llegada será la mínima imprescindible para recoger los alimentos y bebidas y será desalojado, hacia un espacio mayor, con la máxima rapidez posible.

ENTREGA DE PREMIOS:

- ▶ Se realizará en Plaza San Martín, Av. San Martín al 650. Se hará una entrega de premios por distancia.



- ▶ Será zona limpia e higienizada, con zona de acceso restringido a personal acreditado y con las indicaciones necesarias de ubicación intentando que su número sea el mínimo necesario y respetando las distancias de seguridad.
- ▶ Sólo podrán acceder al lugar los participantes ganadores de premios que serán debidamente notificados para que concurran al lugar en la hora especificada para la premiación de cada distancia.
- ▶ No podrán ingresar acompañantes u otros atletas que no hayan logrado podio.
- ▶ Las clasificaciones se darán a conocer a través de la página web y redes sociales propias.
- ▶ Las entregas de premios se transmitirán de manera online.