

## - Guía del Participante de 100Mi - - Patagonia Run Columbia Montrail 2022 -

➔ Descripción general de Patagonia Run 2022 – 100Mi .....	<a href="#">2</a>
Acreditación y Entrega de Kits .....	<a href="#">2</a>
Recepción de Bolsa para Puestos de Asistencia Total .....	<a href="#">3</a>
Charla Técnica .....	<a href="#">3</a>
Largada - Guardarropa .....	<a href="#">3</a>
Meta .....	<a href="#">4</a>
Entrega de Premios .....	<a href="#">4</a>
Elementos Obligatorios - Recomendaciones para el equipamiento .....	<a href="#">4</a>
➔ Información del Recorrido.....	<a href="#">5</a>
Altimetría .....	<a href="#">5</a>
Puestos de Asistencia .....	<a href="#">6</a>
Puesto de Asistencia Total.....	<a href="#">6</a>
Puestos de corte con cierre del circuito .....	<a href="#">7</a>
Servicios en los PAS .....	<a href="#">7</a>
Marcación del Circuito.....	<a href="#">9</a>
➔ Protocolo de Abandono .....	<a href="#">9</a>
➔ Carrera limpia – Basura .....	<a href="#">9</a>
➔ Tips de Carrera .....	<a href="#">9</a>
➔ Contacto .....	<a href="#">11</a>

## ➔ DESCRIPCIÓN GENERAL DE PATAGONIA RUN 2022 – 100Mi

**Fecha:** viernes 8 y sábado 9 de abril de 2022

**Horario de Largada:** viernes 8 – 11:00 hs, desde Costanera céntrica del lago Lacar

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

### Descripción del recorrido

Patagonia Run en San Martín de los Andes, Argentina, es un gran desafío para los corredores de montaña del más alto nivel. En las 100 millas Los corredores van a encontrar un terreno semi-técnico y técnico con una combinación de diversos tipos de senderos, que incluyen sendas de montaña con pendientes variables largas y exigentes y terrenos de distintos suelos que puede incluir nieve en los puntos más altos, con un desnivel acumulado positivo estimado de 9200 metros en su recorrido de aproximadamente 163 kilómetros. Harán cumbre en 4 cerros: Cº Teta (1950 msnm), Cº Mocho (1970 msnm, el punto más alto de la distancia), Cº Colorado (1780 msnm) y el Cº Quilanlahue (1650 msnm). Deberán estar preparados para correr de noche durante muchas horas e incluso parte del segundo día podrá ser durante la noche, con temperaturas bajo 0°C, lo cual no sólo es un desafío técnico sino de gran resistencia frente al sueño, el clima y la distancia ultra. Además, se encontrarán con múltiples cruces de arroyos e incluso parte del trazado es por un sector del lago Lacar. El 90% del circuito transcurre sobre sendas de montaña. Éste va a ser “EL TEST” de resistencia de carreras Ultra Trail, junto al atractivo de los paisajes inolvidables de las zonas aledañas a San Martín de los Andes en el multicolor otoño y por la enorme exigencia de este trazado, se convierte en un evento único en su tipo.

**Clasificación ITRA del recorrido:** *próximamente*

## 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 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](http://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 utilizado en el proceso de inscripción.
- Certificado de Apto Médico expedido dentro de los 60 días anteriores a la fecha de carrera y donde conste la distancia 100Mi (160 km) en la que participará – 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 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.
  - **BOLSAS** para los 3 PAS, con el nº de corredor.
  - **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.

## Recepción de Bolsa para Puestos de Asistencia Total

**Horario: Los turnos disponibles para este paso será para el día: jueves 7.**

**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.
- Bolsas a entregar.

**IMPORTANTE:** Al entregar las bolsas se proporcionará al participante un **recibo, que será condición obligatoria presentarlo**, para luego poder retirarlas, lugar a confirmar.

## Charla Técnica 100Mi

Será on-line on-line y estará disponible en canal YouTube de Patagonia Run y en [www.patagoniarun.com](http://www.patagoniarun.com) con fecha a confirmar.

## Largada - Guardarropa

**Horario de Largada:** viernes 8 – 11:00 a.m.\*

**Lugar de Largada:** Costanera céntrica lago Lácar, San Martín de los Andes.

\* 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.

## GUARDARROPA

Servicio sin cargo de guardarropas para corredores:

1. Recepción a partir de una hora antes de la largada, junto al ARCO de largada.
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 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.

## Entrega de Premios 100Mi

Domingo 10 de abril - 11:00 am.

## Elementos Obligatorios

- **Comprobante del Turno asignado para Acreditación**, estará disponible en la web el sistema para solicitar dicho turno a mediados de marzo 2022.
- Si aún estuviera en vigencia: **Certificado Único Habilitante** para Circulación (CUHC), que reviste el carácter de Declaración Jurada, confeccionada a través de la **app "CuidAR"**  
<https://www.argentina.gob.ar/aplicaciones/coronavirus>
- **Certificado Médico**. Donde conste: Nombre, apellido y DNI del corredor y un texto que incluya que el corredor se encuentra apto médica y físicamente para participar en las 100Mi de Patagonia Run, aclarando expresamente la distancia 100Mi. 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).
- **Luz Frontal o de mano: 2 linternas** obligatorias de 100 lúmenes o superior. Cuanto más Lúmenes mejor la eficiencia para ver el recorrido con cintas reflectivas. Hoy Recomendamos de frontales de Más de 200 lúmenes.  
Los participantes de las 100Mi **deberán tener colocada 1 linterna en la largada** para chequeo previo al inicio de la carrera, largada\*\* (La segunda linterna la pueden dejar dentro de la bolsa de asistencia que envían a algún PAS de Asistencia Total). Luego de la largada deberán tener la **linterna colocada a partir de las 17:00hs** (ya sea del día viernes o del sábado), **encendida a partir de las 18:45 hs y mantenerla así hasta las 08:00 hs**.

Los corredores que lleven la linterna apagada, en modo rojo, o sin la intensidad correcta a partir de las 18:45 hs y hasta las 08:00 hs serán demorados en el circuito hasta que amanezca. Seremos inflexibles con la iluminación por ser un elemento de seguridad crítico.

\*\*Debido a que el 1º PAS con bolsa se encuentra a 51 km aprox. de la largada, muchos corredores no llegarán al lugar con luz, por lo tanto, deberán largar obligatoriamente con linterna colocada.

- **Manta de supervivencia.**
- Caramañola, botella de **agua** o mochila hidrante con 1500 cm<sup>3</sup>.
- **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, 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.
- Guantes de primera capa impermeables y respirables. Es probable que haya temperaturas bajo cero en la madrugada.
- Indumentaria térmica transpirable.
- Campera Respirable 1ª capa por las temperaturas muy bajas probables.
- 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). Se recomienda calzas largas, debido a que generalmente el clima es frío.
- Zapatillas con buena tracción.
- Polainas bajas para zapatillas, a fin de evitar abrojos, barro y piedras.
- Cuello Multifunción (especie de bufanda de tela elástica tubular).
- 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.
- Canilleras livianas: dado el tránsito prolongado por sendas con vegetación baja este implemento protege las piernas de lesiones.

**Nota:** Tengan recambio suficiente para 3 puestos 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

*Próximamente*

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

## Puestos de Asistencia (PAS)

100Mi		
Puestos Asistencia	Distancia (*) desde Largada en km	Horario de corte
PAS de la Base	16,5	-
PAS Pradera del Puma	27	-
PAS Miramás	34	19:30 del viernes 8
PAS Vallescondido	44	-
PAS Puentes de Luz	51	-
PAS Bayos 1 (ida)	60	-
PAS Rosales	70	-
PAS Portezuelo	77,5	-
PAS Colorado 1 (ida)	88,5	-
PAS del Mallín	99	15:00 del sábado 9
PAS Quechuquina	115,5	15:30 del sábado 9
PAS del Lago	123	16:30 del sábado 9
PAS Cohiue	131	18:00 del sábado 9
PAS Colorado 2 (vuelta)	144,5	21:00 del sábado 9
PAS Bayos 2 (vuelta)	153,5	22:00 del sábado 9
Meta	163	23:59 del sábado 9

(\*) Distancias redondeadas.

## Puestos de Asistencia Total

- PAS Puentes de Luz
- PAS Colorado (1 y 2 es el mismo)
- PAS Quechuquina

En caso de necesitarlo, los participantes podrán optar por dejar su equipamiento dentro de las bolsas provistas en el kit:

bolsa **Azul**= PAS Puentes de Luz

bolsa **Roja**= PAS Colorado (1 y 2 es el mismo)

bolsa **Amarilla**= PAS Quechuquina

Las bolsas se recibirán en lugar a confirmar, el día jueves 7 **con turno previo**, adquirido de forma on line en [www.patagoniarun.com](http://www.patagoniarun.com) y tendrán que presentar la pulsera de corredor que tiene un código de barras.

La Organización las trasladará el día de la carrera a los Puestos de Asistencia Total Puentes de Luz, Colorado y Quechuquina.

Las bolsas serán cerradas delante del corredor, se identifican por color según al PAS que irán y contarán con el número de corredor. Al participante se le entregará un **recibo, que será condición obligatoria presentarlo**, para 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 por 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 toques 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 Miramás	19:30 del viernes 8
PAS del Mallín	15:00 del sábado 9
PAS Quechuquina	15:30 del sábado 9
PAS del Lago	16:30 del sábado 9
PAS Coihue	18:00 del sábado 9
Alambrado Cantera Blanca	20:15 del sábado 9 - Km 139,5
PAS Colorado 2 (vuelta)	21:00 del sábado 9
PAS Bayos	22:00 del sábado 9
Meta	23:59 del sábado 9


(\*) 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 de la Base

- Agua | Powerade | Gaseosa | Te | Café | \*Snacks | \*\*Kit Sin TACC 
- Sanitarios


## PAS Pradera del Puma

- Agua | Powerade | Gaseosa | Te | Café | \*Snacks Bananas | \*\*Kit Sin TACC 
- Sanitarios


## PAS Miramás

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


## PAS Vallescondido

- Agua | Powerade | Gaseosa | Te | Café | Caldo | \*Snacks Bananas | \*\*Kit Sin TACC 
- Sanitarios


## PAS Puentes de Luz – Puesto de Asistencia Total

- Agua | Powerade | Gaseosa | Te | Café | Caldo | Bananas | Pizetas | \*Snacks | \*\*Kit Sin TACC 
- Seguridad Médica
- Sanitarios
- Bolsa del Corredor


## PAS Bayos

- Agua | Powerade | Gaseosa | Te | Café | Caldo | Bananas | Bollería | Pizetas | \*Snacks | \*\*Kit Sin TACC 
- Seguridad Médica
- 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 del Mallín

- Agua | Powerade | Gaseosa | Te | Café | Caldo | Bananas | Bollería | \*Snacks | \*\*Kit Sin TACC 
- Seguridad Médica



## PAS Quechuquina – 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 del Lago

- Agua | Powerade | Gaseosa | Te | Café | Caldo | Bananas | \*Snacks | \*\*Kit Sin TACC 

## PAS Coihue

- Agua | Powerade | Gaseosa Te | Café | Caldo | Bananas | \*Snacks | \*\*Kit Sin TACC 

## Meta

- Agua | Powerade | Gaseosa
- Seguridad Médica
- Sanitarios

(!) El Equipo Médico estará disponible en todo el circuito para emergencias. En los PAS mencionados arriba habrá equipo disponible 24/7.

## 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:



- **Cinta 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 o estacas de metal/plástico. 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 solo 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 08:00 hs), se empleará cintas reflectivas blancas (y algunas amarillas). Con la luz frontal podrán seguir el trayecto. Para esta distancia estarán colocadas desde km 40 hasta la Meta. Desde las 18:45 hasta las 08:00 hs la principal marca para la carrera son las cintas reflectivas.
- **Bolsas Naranjas**: se reforzará la marcación con bolsas naranjas que estarán sobre el terreno para marcar sectores de montaña donde haya baja visibilidad.

- **Flechas y Carteles Reflectivos:** indicarán la dirección a seguir, podrán estar en forma 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 recibirá 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: *próximamente*.
- Calzado con MUY buen grip. Polainas son claves, sirven en sendas de bosque y estepa, filos, ascenso y descenso de Chapelco, Cº Colorado, Cº Quilanlahue y para evitar adherencia de abrojos. Vestimenta según clima: puede hacer mucho frío y lluvias/nieve. Se mojarán calzado TODO el tiempo (incluso al salir de algún PAS). Muy fuerte exposición al viento en Cerro Chapelco, Cº Colorado, Cº Centinela, costa lago Lacar y Cº Quilanlahue, así como muy bajas temperaturas (-5 a -10 °C) durante la madrugada en los lugares antes mencionados. Prevean cambio de ropa en PAS Puentes de Luz, PAS Colorado y PAS Quechuquina para reemplazar 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 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>

- Hidratación necesaria: 600 a 1000 ml (aprox) *según peso por hora* de carrera. Lo ideal es adecuar la hidratación a la sed. Calculen lo necesario según distancia a PAS y Meta. Recuerden que entre PAS del Portezuelo y Colorado hay 11km y luego de PAS Del Mallín a PAS Quechuquina hay 16,5 km. *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 propia que lleven.
- Gasto calórico: según peso: ¡aprox. 12000 a 20000kcal para los 160k!!! 1 barrita energética o gel=200Kcal. En esta distancia es CLAVE incorporar alimentos para evitar agotamiento, en especial a partir de los 45 min de carrera y cada 45 min aprox. En los PAS hay abundante, pero es conveniente incorporar energía entre PAS. Los alimentos deben ser, fundamentalmente, hidratos de carbono (barras, geles u otros). Elijan los alimentos (barras, etc.) que ya han probado. Entrenen la hidratación y alimentación, no experimenten en carrera. **Durante el recorrido no podrán reponer todo lo necesario, por lo cual es muy importante planificar la alimentación.**
- Alimentarse 2 horas previo a largada e hidratarse hasta antes de la largada es CLAVE.
- **Linterna frontal o de mano con MUY BUENA iluminación (mínimo 100 lúmenes) y pilas de repuesto ES FUNDAMENTAL**, para tramo desde km 50 para los más lentos y desde PAS Bayos para los más rápidos. Luego, variable según la velocidad. Para los que tarden 37 horas, tendrán 12 horas de Luz diurna y 25 de oscuridad!!! Hay cintas reflectivas en todo el recorrido (ida y vuelta). Deben tener linterna de repuesto en bolsa de PAS Colorado y PAS Quechuquina para reemplazar en caso de rotura. **Recuerden que desde las 17:00 DEBEN tener linterna Colocada, y a partir de las 18:45 DEBEN prenderla. Aunque se vea bien. Se apagan a partir de las 08:00 hs.** ¡Vean Reglamento respecto al uso de linterna!
- Señal de teléfono celular variable presente desde largada hasta PAS Rosales. Luego poco. Variable en PAS Colorado. Hay señal variable en sector de Cº Quilanlahue. Presente desde PAS Bayos hasta la Meta.
- Sigán Cintas Blancas con Logo e indicaciones de Banderilleros. Si hay nieve en Cº Chapelco, Cº Colorado y Cº Quilanlahue se refuerza la señalización con cintas naranjas. Retorno completo con cintas reflectivas hasta Meta. No crucen cintas amarillas que cortan sendas que no deben transitar. No sigan al “malón”. Estar atentos 3,5 km pasando PAS del Mallín NO DEBEN seguir circuito de los 70k, SIGAN DERECHO. Deben seguir mismo circuito de los 110k hacia PAS Quechuquina. Habrá abundante cartelería, LEANLA por favor.
- 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 todos los PAS 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](http://www.patagoniarun.com) - [info@patagoniarun.com](mailto: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