



PATAGONIA RUN 2024

SAN MARTIN DE LOS ANDES

by  TotalEnergies




MOUNTAIN
HARD
WEAR 

GUÍA DEL CORREDOR

100Mi

2024

Guía do Participante 100Mi Patagonia Run Mountain Hardwear 2024

➔ Descrição geral de Patagonia Run 2024 – 100Mi	3
Credenciamento e Entrega de Kits	3
Recepção de Sacolas para Postos de Assistência Total	4
Palestra Técnica	4
Largada -  Transporte Guarda-volumes	4
Chegada	5
Entrega de Prêmios	5
Elementos Obrigatórios -Recomendações para o equipamento	5
➔ Informação sobre o percurso	7
Altimetria	7
Postos de Assistência - Posto de Assistência Externa	7
Postos de Assistência Total	8
Postos de CORTE com Encerramento de Circuito	9
Serviços em postos	9
Marcação do Circuito	11
➔ Protocolo de Abandono	12
➔ Lixo	12
➔ Dicas de Corrida	12
➔ Contato	14

➔ Descrição geral do Patagonia Run 2024 – 100Mi

Data: Sexta-feira 5, Sábado 6 e Domingo 7 de abril de 2024

Horário de Largada: Sexta-feira 5 – 15h00*

 **Local de Largada:** Base do Chapelco Ski Resort.

Horário máximo de finalização: Domingo, 7 – 08h00.

Descrição do percurso de 100Mi

O Patagonia Run em San Martín de los Andes, Argentina, é um desafio único para os corredores de montanha do mais alto nível. Nas 100 milhas, os participantes encontrarão um terreno semi técnico e técnico, com uma combinação de diferentes tipos de trilhas, que incluem sendas de montanha com inclinações variáveis compridas e exigentes e terrenos com diversos solos que pode incluir neve nos pontos mais altos, com um **desnível acumulado positivo estimado (D+) em 9100 metros** em seu percorrido de aproximadamente 162,3 km. Haverá cume em 3 cerros: C° Teta (1950 msnm), C° Colorado (1765 msnm) e o C° Quilanlahue (1650 msnm). Devem ficar preparados para correr de noite durante muitas horas e inclusive parte do segundo dia poderá ser durante a noite, com temperaturas embaixo 0°C, o qual não só é um desafio técnico mas de grande resistência frente ao sonho, o clima e a distância ultra. Além, vai se encontrar muitos cruzamentos de riachos e inclusive parte do trazado é por um setor do lago Lacar. O 90% do circuito fica sobre trilhas de montanha. Este vai ser “O TEST” de resistência de carreiras Ultra Trail, junto ao atrativo das paisagens inesquecíveis das regiões próximas a San Martín de los Andes no multicolor do outono e pela enorme exigência deste trazado, o convertem num evento único em seu tipo.

Categorías

Masculina de 18 a 29 anos - Feminina de 18 a 29 anos

Masculina de 30 a 39 anos - Feminina de 30 a 39 anos

Masculina de 40 a 49 anos - Feminina de 40 a 49 anos

Masculina de 50 a 59 anos - Feminina de 50 a 59 anos

Masculina de 60 anos e mais - Feminina de 60 anos e mais

Classificação ITRA:



Credenciamento e Entrega de Kits

Horário: os turnos disponíveis serão para o día quinta-feira 4, entre 09h00 e 22h00, e sexta-feira, 5 de abril, entre 09h00 e 13h00, no turno designado.

Escritório de Corrida: Centro de Eventos Le Village - Rua Gral. Roca 816, San Martin de los Andes.

A acreditação vai se realizar por datas individuais, cada participante deve marcar uma data para poder ingressar à acreditação e um turno para entregar a sacola do corredor se assim o desejar. Essas datas estarão disponíveis on line em seu [perfil de corredor](#) e vai se informar quando ficar disponíveis por meio de e-mail e redes sociais oficiais de Patagonia Run durante o mês de março de 2024.

▶ Apresentar se com:

- Comprovante do turno atribuído, pode ser exibido desde o celular.
- D.N.I. ou passaporte, o utilizado no precesso de inscrição.

- Certificado de Apto Médico expedido dentro dos 90 días anteriores à data de carreira, e onde consta a distância 100Mi (160 km) em que participará - ver certificado modelo [aquí](#)

****Não serão aceitos atestados médicos datados de 2023, nem atestados médicos que apenas declarem que a pessoa está em boas condições de saúde ou apta para esportes em geral ou corrida de rua****

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

Importante:

O retiro do Kit é pessoal exclusivamente.

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

Não se pode ingressar com acompanhantes.

Recepção de Sacolas para Postos de Assistência Total

⚠ É importante chegar ao credenciamento com os itens que serão deixados na sacola do corredor separados e prontos para serem entregues, pois a entrega deve ser feita no mesmo dia do credenciamento, no horário designado, que será alguns minutos após o horário do credenciamento.

Horário: os turnos disponíveis para este passo será para o dia quinta-feira 4 e sexta-feira 5, no turno designado.

Local: Casino de Suboficiales de Gendarmería Nacional - Rua Tte. Gral. Roca, na esquina da Rua Rivadavia.

- ▶ Apresentarse com:
 - 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, **peso máximo de 3 quilos por sacola**, com exceção do saco de 100Mi que vai para o PAS Colorado, que pode pesar até 5 quilos.

IMPORTANTE: Ao entregar as sacolas vai se proporcionar ao participante um **recibo, que será condição obrigatória apresentá-lo**, para depois poder retirá-la, no **domingo, dia 7, das 11h00 às 18h00** no Club Lácar.

Palestra Técnica 100 Milhas

Será on-line e estará disponível no canal YouTube de Patagonia Run e em www.patagoniarun.com no domingo 31 de março.

Largada - Guarda-volumes

Horario de Largada: Sexta-feira, 5 – 15h00*

⚠ **Local de Largada: Base do Chapelco Ski Resort.**

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

Transporte até a largada Exclusivamente para os corredores 100Mi

Das **30 às 14h00**

PAS Transfers: [rua Belgrano e rua Perito Moreno](#) →



Guarda volumes

Serviço gratuito de guarda-volumes para corredores:

1. Recepção a partir de uma hora antes da Largada junto ao ARCO.
2. Devolução de elementos do guarda volumes mediante a apresentação do **pulseira / dorsal com número de corredor** ou da carteira de identidade em Posto de Corrida. Horário:
Sexta-feira 5, das 16h00 à 9h00 de domingo, 7 no **Escritório de Corrida**.
Domingo 7, das 11h00 às 18h00 no **Club Lácar**.

Chegada

Local: Av. San Martín e Teniente Coronel Perez- Plaza San Martín, centro da cidade.

Horário de fechamento da linha de chegada: 08h00 de domingo, 7.

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 Martín para alongar e relaxar, e pode contar com o espaço necessário.

Entrega de Prêmios 100Mi

Domingo, 7 de abril, 11h00.

Local: Local: Plaza San Martín

Premiação

Categoria General 100Mi

- Prêmios em metálico:
 - 1ro Lugar General 100Mi Masculino e Feminino – U\$D 3.500*.
 - 2do Lugar General 100Mi Masculino e Feminino – U\$D 2.500*.
 - 3ro Lugar General 100Mi Masculino e Feminino – U\$D 1.500*.

*Nota: Ou seu equivalente em moeda local (ARS) à taxa de câmbio oficial do Banco Nación Argentina no dia da transferência. Os prêmios serão pagos dentro dos 120 dias após o evento.

- Troféus para os 3 primeiros da classificação 100Mi Geral Masculina e Feminina

Categorias por Idades 100Mi

- Medalhas para os 3 primeiros de cada categoria por idade Masculina e Feminina.

Nota: Aos efeitos da premiação, os corredores premiados na Categoria Geral, não serão premiados em suas respectivas categorias por idade, permitindo assim a outros corredores acessar aos pódios das categorias por idade.

Elementos Obrigatórios

- **Comprovante do Turno atribuído para Acreditação**, ficara disponível na web o sistema para solicitar data a meados de março de 2024.
- **Exame Médico.** Onde conste: Nome, sobrenome e DNI do corredor e um texto que inclua que ele se encontra apto médica e fisicamente para participar nas 100Mi de Patagonia Run, aclarando expressamente a distância 100Mi. Deve ter data, assinatura e selo do médico que o fez.
Vai se aceitar certificados datados dentro dos últimos 90 dias anteriores à realização da carreira, sinatura e selo do médico que o fez.
Descarregar certificado modelo [aquí](#)
- **Pulseira de Corredor.**
- **Número de corredor** sempre visível de frente durante toda a prova. Há postos de Controle em lugares distantes que arrecadam informação dos corredores e DEVEM ver o número perfeitamente.
- **Apito** de emergência ou náutico (adequado para a atividade).
- **Lanterna Frontal** ou de mão: 2 lanternas obrigatórias de 200 lúmens ou mais. Quanto mais lúmens, melhor a eficiência para enxergar o percurso com fitas refletivas.

É OBRIGATÓRIO QUE CADA CORREDOR CARREGUE PELO MENOS UMA LANTERNA frontal o de mão **DURANTE TODO O PERCURSO**, independentemente de ser dia ou noite, garantindo assim sua segurança e preparação para qualquer eventualidade, portanto, é **importante ter baterias com autonomia de 35 horas.**

Durante o percurso, os participantes podem ser solicitados a mostrar os itens de segurança, incluindo a lanterna. Aqueles que não os possuírem serão desclassificados e não poderão continuar no percurso. **Seremos inflexíveis em relação à iluminação, pois é um elemento de segurança crítico.**

Os participantes da prova de **100 milhas** devem ter uma **lanterna colocada na largada** para verificação prévia ao início da corrida. A segunda lanterna pode ser deixada dentro da sacola do corredor enviada para um dos postos de assistência total.

Após a largada, eles devem ter a lanterna **colocada a partir das 17h00** (seja no dia sexta-feira ou sábado), **ligá-la a partir das 18h45** e mantê-la ligada até as 08h00. Os corredores que estiverem com a lanterna apagada, no modo vermelho ou com intensidade incorreta nos horários estabelecidos para o uso da mesma não serão permitidos a continuar na corrida após as 18h45 e serão demorados no percurso até amanhecer.

- **Manta de sobrevivência**
- Caramanhola, garafa de **água** ou mochila hidrante com 1500 cm³.
- **Xícara** ou **Copo** Pessoal. Com o objetivo de contribuir para a preservação do meio ambiente e reduzir os resíduos gerados durante o evento, **NÃO** serão fornecidos copos descartáveis no PAS durante a corrida. Portanto, será necessário ter um copo ou caneca pessoal para consumir bebidas quentes ou frias nos pontos de abastecimento.
- **Sacolas com fechamento hermetico** (tipo Ziploc) para armazenar os alimentos dados nos PAS.

- **Roupas quentes.** Quando a temperatura mínima prevista para qualquer parte do percurso for extrema e os organizadores a considerarem um risco maior, os organizadores podem solicitar que os seguintes itens sejam levados na mochila do corredor como mandatário: Calça longa ou de abrigo. Casaco quebra-vento. Micropolar ou casaci de abrigo. Luvas. Gorro de polar ou similar.

Isto será confirmado durante a palestra técnica, no dia anterior à largada da carreira.

Recomendações sobre o tipo de equipamento

Dependerá do clima, mas recomendamos o seguinte:

- Pochete com bolso para garrafa de água ou camelbak, ou mochila com kit de hidratação. É conveniente que tanto a mochila como a pochete não sejam muito grandes, porque deverão atravessar alguns lugares estreitos (por exemplo, cercas). Além disso, deverão levar todo o lixo gerado até o próximo Posto de Assistência.
- Luvas tipo segunda pele impermeáveis e respiráveis. É provável que haja temperaturas baixo zero 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 calzas cumpridas, por causa do clima frio.
- Protector de pernas por roça e golpe constante na região anterior da perna.
- Tênis com boa tração.
- Polainas baixas para os tênis, a fim de evitar abrolhos, lama e pedras.
- Gola Multifuncional (espécie de cachecol de tecido elástico tubular)
- Protetor solar.
- Boné.
- Óculos: levar em consideração que transitarão por setores de bosques sombrios e também por áreas de pampas abertas e ensolaradas, tendo que adaptar os óculos.
- Caneleiras leves: devido ao trânsito prolongado por trilhas de baixa vegetação. Este suplemento protege as pernas de lesões.

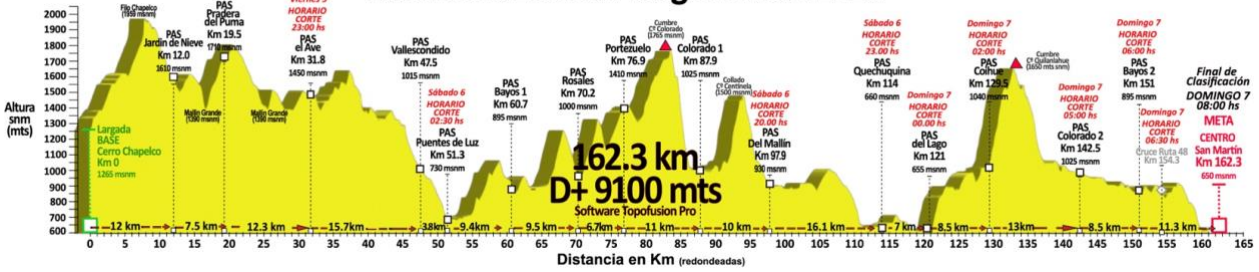
Nota: Ter mudas de roupas secas suficiente para 3 postos.

➔ Informação sobre o percurso

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

Altimetria

Altimetria 100Mi Patagonia Run 2024



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

Altimetrias Parciais

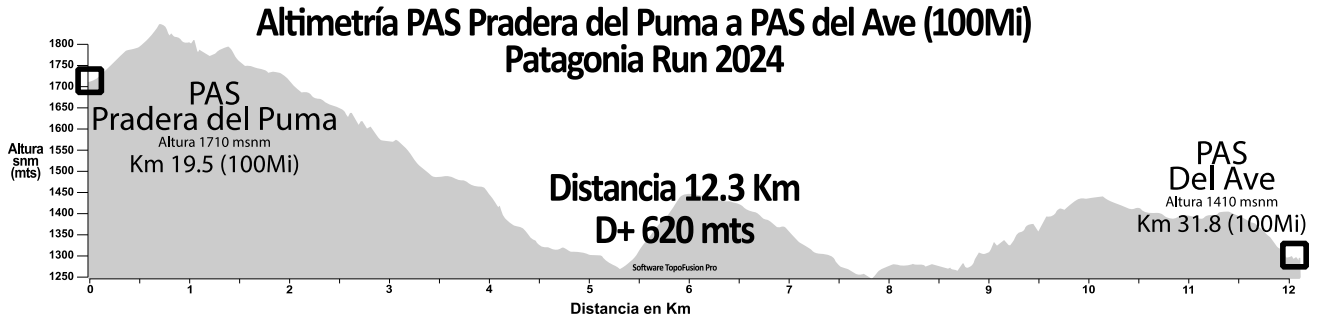
Altimetria LARGADA a PAS Jardín de Nieve Patagonia Run 2024

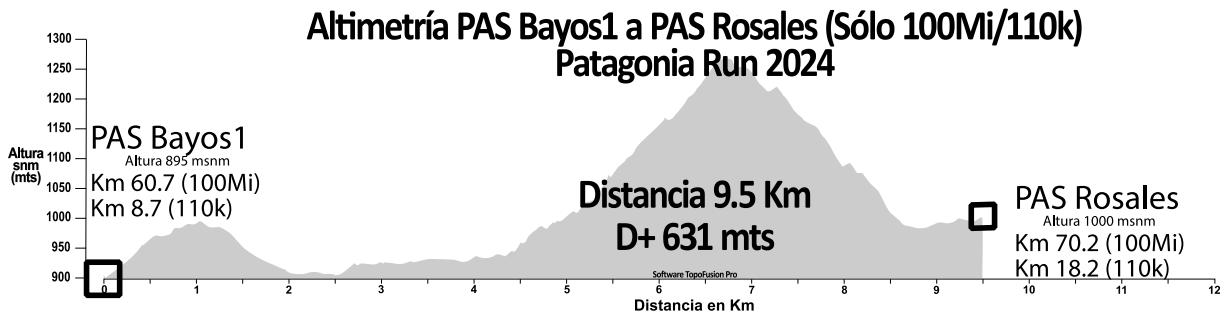
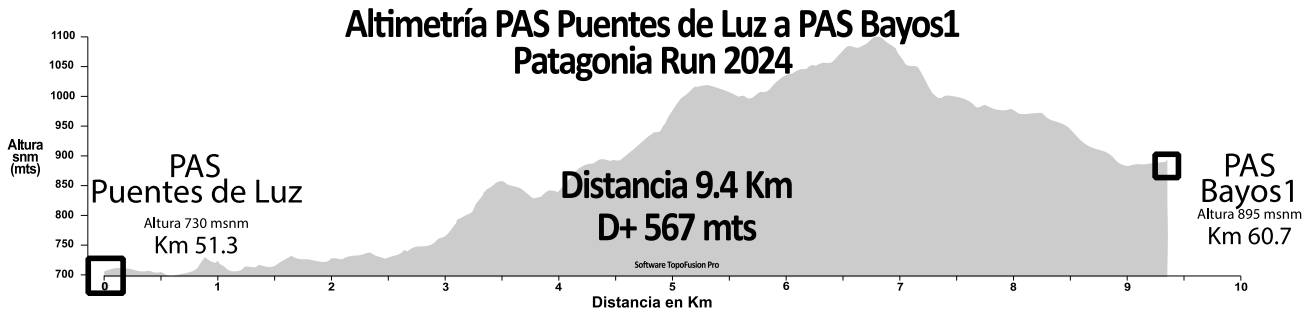
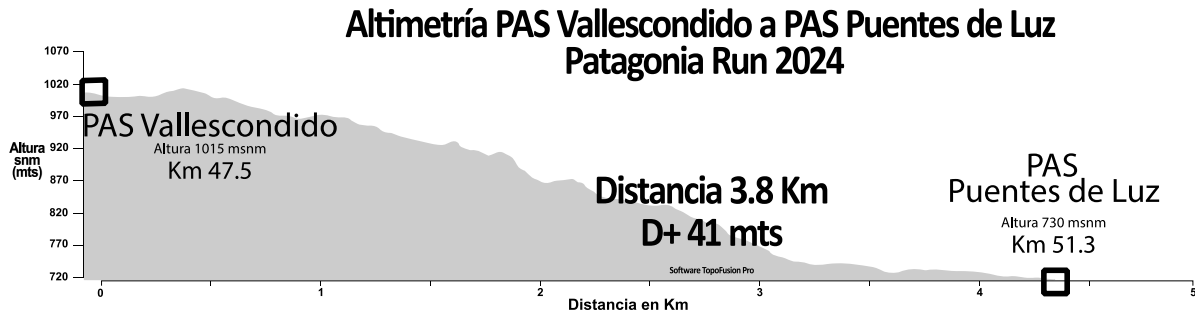
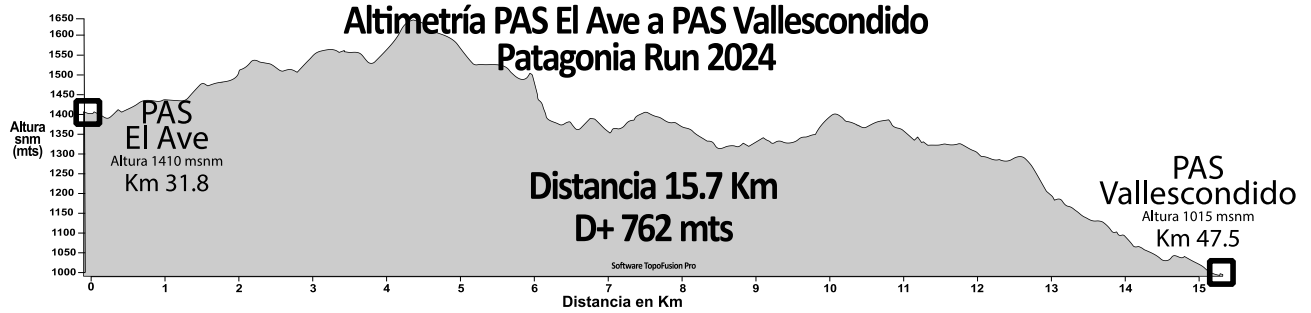


Altimetria PAS Jardín de Nieve a PAS Pradera del Puma Patagonia Run 2024



Altimetria PAS Pradera del Puma a PAS del Ave (100Mi) Patagonia Run 2024





Altimetría PAS Rosales a PAS Portezuelo Patagonia Run 2024



Altimetría PAS Portezuelo a PAS Colorado 1 Patagonia Run 2024



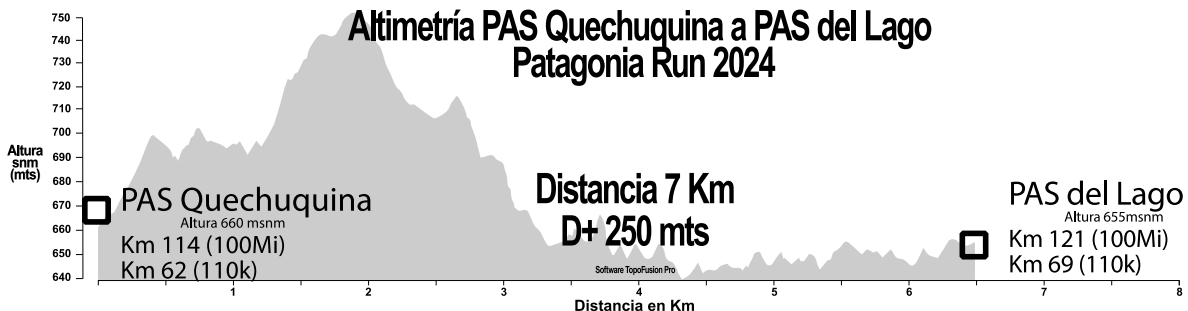
Altimetría PAS Colorado1 a PAS del Mallín Patagonia Run 2024



Altimetría Pas del Mallín a PAS Quechuquina Patagonia Run 2024



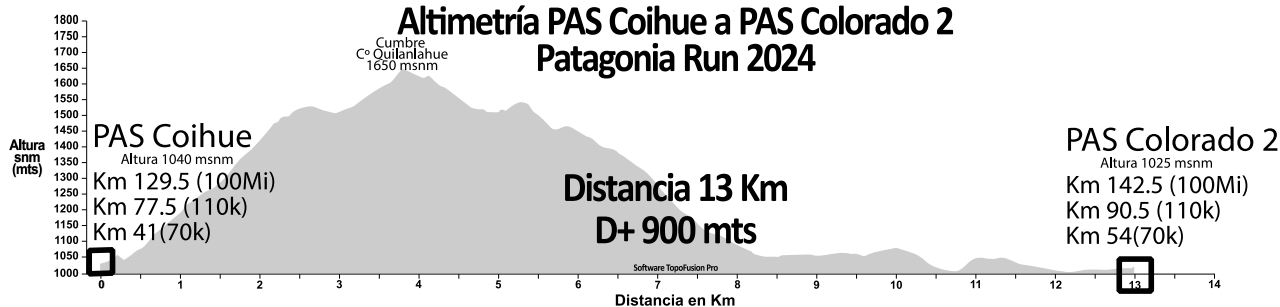
Altimetría PAS Quechuquina a PAS del Lago Patagonia Run 2024



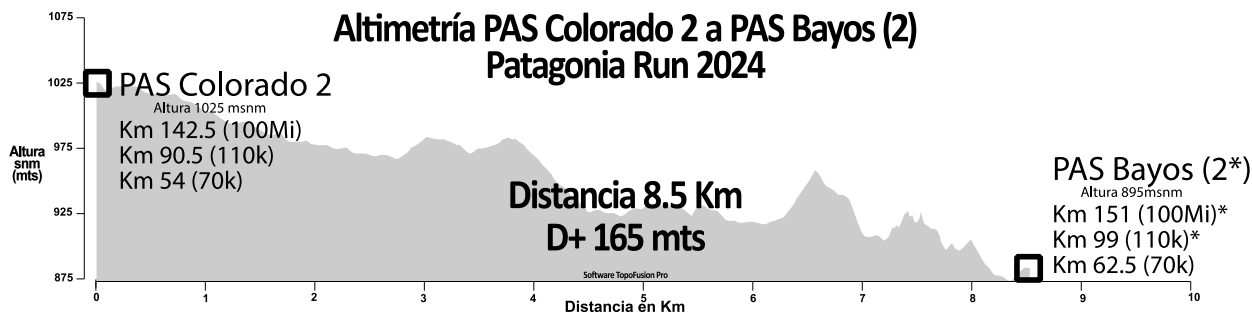
Altimetría PAS del Lago a PAS Coihue Patagonia Run 2024



Altimetría PAS Coihue a PAS Colorado 2 Patagonia Run 2024



Altimetría PAS Colorado 2 a PAS Bayos (2) Patagonia Run 2024



Altimetría PAS Bayos 2 a META Patagonia Run 2024



Posto de Assistência (PAS)

100Mi		
Postos Assistência	Distância (*) desde a Largada em km	Horário de corte
PAS Jardín de Nieve	12	-

PAS Pradera del Puma	19,5	-
PAS El Ave	31,8	23h00 da sexta-feira 5
PAS Vallescondido	47,5	-
PAS Puentes de Luz	51,3	02h30 do sábado 6
PAS Bayos 1 (ida)	60,7	-
PAS Rosales	70,2	-
PAS Portezuelo	76,9	-
PAS Colorado 1 (ida)	87,9	-
PAS del Mallín	97,9	20h00 do sábado 6
PAS Quechuquina	114	23h00 do sábado 6
PAS del Lago	121	00h00 do domingo 7
PAS Cohiue	129,5	02h00 do domingo 7
PAS Colorado 2 (volta)	142,5	05h00 do domingo 7
PAS Bayos 2 (volta)	151	06h00 do domingo 7
Meta	162,3	08h00 do domingo 7

(*) Distâncias aproximadas e arredondadas.

Posto de Assistência Externa – Exclusivo para 100Mi

Os participantes de 100Mi poderão ter apenas uma pessoa como assistência externa permitida exclusivamente no posto **PAS Assistência Externa PdL**.

O PAS Assistência Externa PdL estará localizado antes da entrada no PAS Puentes de Luz, Km 51,3.

A pessoa que irá assistir um corredor de 100Mi deverá se credenciar junto ao corredor no turno correspondente ao participante, assinar este regulamento e receberá uma identificação que permitirá sua **entrada apenas no PAS Assistência Externa PdL**.

Implementação da Assistência Externa durante a corrida:

Os assistentes que chegarem com veículos até este posto deverão estacionar nas laterais do campo adjacente sem obstruir a rua do hospital nem o setor de entrada onde está o PAS.

Na entrada do Posto de Assistência Externa PdL, um membro da organização estará encarregado de anunciar os números de corredores que tenham sido informados de que saíram do posto anterior, PAS Vallescondido, e que estão a caminho.

Estima-se que o tempo médio de chegada a este posto desde o anterior seja entre 20 e 40 minutos, permitindo ao colaborador correspondente se preparar para **sua entrada junto ao corredor** quando este chegar ao Posto, e deverá exibir sua identificação de assistente. Além disso, o pessoal da Organização supervisionará o tempo de permanência dos corredores no posto.

Se vários corredores chegarem juntos e não houver lugar no Posto de Assistência Externa, eles serão admitidos por ordem de chegada e não por ordem de saída do PAS Vallescondido. Neste caso, o corredor pode optar por não receber Assistência de seu Assistente e entrar no PAS Puentes de Luz diretamente ou esperar do lado de fora até que um lugar esteja disponível.

O tempo máximo para permanecer neste Posto junto ao seu assistente é de 10 minutos.

O Posto de Assistência Externa Pontes de Luz contará com 1 estrutura com teto, mesa e cadeiras.

A assistência externa a um corredor é independente e autônoma da organização da corrida. Neste sentido, a organização não fornecerá nenhum produto neste posto de assistência. Não haverá bebidas nem refeições. Se o corredor quiser abastecer-se com produtos oferecidos pela corrida, deverá entrar no PAS Puentes de Luz **sozinho, sem seu assistente, e não poderá retornar ao Posto de Assistência Externa**, deverá continuar no sentido do circuito. Se receber assistência na saída do PAS Puentes de Luz, será advertido e eventualmente desclassificado.

O Assistente credenciado para este Posto pode dar ao corredor o que quiser sem restrições. Pode trazer todos os elementos que julgar necessários, incluindo cadeira dobrável, bacia, água para lavar, medicação, itens de curativo, alimento, etc., para assistir ao seu Corredor. No PAS Puentes de Luz, os corredores recebem toda essa assistência, inclusive médica, mas uma vez lá dentro não podem voltar atrás.

Depois de ser assistido por seu assistente pessoal, o corredor deverá passar obrigatoriamente pelo PAS Pontes de Luz para ser cronometrado.

⚠ NÃO É PERMITIDA ASSISTÊNCIA EXTERNA EM NENHUM OUTRO PONTO DO CIRCUITO.

Postos de Assistência Total

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

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

sacola **AZUL** = PAS **PUNTES DE LUZ**

sacola **VERMELHA** = PAS **COLORADO**

sacola **AMARELA** = PAS **QUECHUQUINA**

O peso do equipamento deve ser, no máximo, de 3 quilos, com exceção do saco de 100Mi que vai para o PAS Colorado, que pode pesar até 5 quilos. As sacolas serão pesadas no momento do recebimento.

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.

As sacolas se receberão no **Casino de Suboficiales de Gendarmería Nacional** - Rua Tte. Gral. Roca, na esquina da Rua Rivadavia, a quinta- feira 4 e sexta-feira 5, com turno previo, adquirido de maneira on line em seu [perfil de corredor](#) e têm que apresentar a pulseira de corredor que tem um código de barras.

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

As sacolas serão fechadas na frente do corredor e pesadas no recebimento para verificar se não excedem o peso máximo, serão identificadas por cor de acordo com a PAS a que irão, e terão o número do corredor.

O participante receberá um **recibo que será de condição obrigatória apresentá-lo** para poder retirá-la o día **domingo 7 de 11h00 até 18h00** no Club Lácar.

Todas as sacolas não retiradas serão levadas ao escritório da Spartan Race SAU em Buenos Aires na segunda-feira 8 de abril, e estarão disponíveis por 7 dias após 1 semana, data após a qual não serão aceitas reclamações. Se você não puder retirá-lo pessoalmente no escritório em Buenos Aires e precisar enviá-lo pelo correio, terá que pagar o custo da postagem, essa opção de envio só está disponível na Argentina.

Postos de CORTE com Encerramento de Circuito

Haverá postos de corte com encerramento do circuito = BARREIRA HORÁRIA. Os horários de corte foram estabelecidos com margens folgadas para que os competidores possam completar o percurso.

Entretanto, o competidor que não sair desses locais antes do limite de tempo estabelecido 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, "Did Not Finish"). O registro individual da aplicação desta regra ficará no posto.

A decisão de finalizar no ponto mencionado é INAPELÁVEL.

Os competidores que abandonarem ou não superarem a barreira de hora DEVEM ENTREGAR O CHIP aos organizadores.

Os atletas que abandonarem a corrida ou não superarem a Barreira Horária serão trasladados em veículos da organização até o Escritório de Corrida no centro da cidade. Os traslados serão realizados mediante determinação da organização.

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

Local	Hora de Corte (*) Horário REGULAMENTAR a partir do qual NAO poderá SAIR um competidor ao próximo PAS
PAS El Ave	23h00 da sexta-feira 5
PAS Puentes de Luz	02h30 do sábado 6
PAS del Mallín	20h00 do sábado 6
PAS Quechuquina	23h00 do sábado 6
PAS del Lago	00h00 do domingo 7
PAS Coihue	02h00 do domingo 7
PAS Colorado 2 (volta)	05h00 do domingo 7
PAS Bayos	06h00 do domingo 7
Corte Cruce Ruta 48 - Km 154,3	06:30 do domingo 7
Meta	08h00 do domingo 7

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

Serviços em Postos

⊗ Opções de alimentos GLUTEN FREE estarão disponíveis em todos os PAS.

Largada

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Balas | Banana
- Banheiros
- Guarda volumes

PAS Jardín de Nieve

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Balas | Banana | Biscoitos | Marmelo
- Banheiros

PAS Pradera del Puma

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Balas | Banana | Biscoitos | Marmelo | Produtos de padaria
- Banheiros

PAS El Ave

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Balas | Banana | Biscoitos | Marmelo | Caldo | Caldo com massinha | Comida quente
- Banheiros

PAS Vallescondido

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Balas | Banana | Biscoitos | Marmelo | Caldo
- Banheiros

PAS Puentes de Luz - Posto de Assistência Total

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Balas | Banana | Biscoitos | Marmelo | Caldo | Caldo com massinha | Comida quente
- Banheiros
- Sacola do Corredor

PAS Bayos 1 y 2

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Balas | Banana | Biscoitos | Marmelo | Caldo | Caldo com massinha | Comida quente | Produtos de padaria
- Banheiros
- Segurança Médica

PAS Rosales

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Balas | Banana | Biscoitos | Marmelo | Caldo | Caldo com massinha | Comida quente
- Banheiros
- Segurança Médica

PAS Portezuelo

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Balas | Banana | Biscoitos | Marmelo | Caldo | Caldo com massinha | Comida quente | Produtos de padaria

PAS Colorado 1 y 2 - Posto de Assistência Total

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Balas | Banana | Biscoitos | Marmelo | Caldo | Caldo com massinha | Comida quente | Produtos de padaria
- Banheiros
- Segurança Médica
- Sacola do Corredor

PAS del Mallín

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Balas | Banana | Biscoitos | Marmelo | Caldo | Caldo com massinha | Comida
- Banheiros
- Segurança Médica

PAS Quechuquina - Posto de Assistência Total

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Balas | Banana | Biscoitos | Marmelo | Caldo | Caldo com massinha | Comida quente | Produtos de padaria
- Banheiros
- Segurança Médica
- Sacola do Corredor

PAS del Lago

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Balas | Banana | Biscoitos | Marmelo | Caldo

PAS Coihue

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Balas | Banana | Biscoitos | Marmelo | Caldo | Caldo com massinha | Comida quente | Produtos de padaria
- Segurança Médica

Meta

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Balas | Banana
- Banheiros
- Segurança Médica

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

Marcação de Circuitos

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

Então, há estas classes de marcas:



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

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

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

Fitas Refletoras Brancas: Fita refletora branca (e algumas amarelas) será usada como a principal marcação para a seção noturna (das 18:45 às 08:00). Com a luz frontal, você poderá acompanhar o trajeto. Para essa

distância, elas serão colocadas do km 20 até a linha de chegada. Desde as 18h45 até as 08h00 a principal marca para a carreira são as fitas refletivas.

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



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

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

➔ Protocolo de Abandono

Em caso de abandono, o competidor tem a **obrigação intransferível de avisar à organização.**

É muito importante dar aviso de abandono, caso contrário o participante será presumido perdido e causará inconvenientes evitáveis. Se decidirem ser transportados por familiares ou amigos, DEVEM NOTIFICAR.

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, eles apenas apontam o caminho a seguir.

Os traslados serão realizados para o Escritório de Corrida no centro da cidade mediante a 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: *Partida na Base Cerro Chapelco. Iniciais trilhas largas com uma subida franca e gradual até alcançar os Mallines de la Pala. A partir daí, uma descida gradual pela trilha atravessando pistas até chegar à Plataforma 1600 de Chapelco. Daqui, suba pela Pista 63 (AQUI NÃO DEVEM IR AO PAS JARDIM DE NEVE) até uma estrada de cascalho até o ponto (1740 metros acima do nível do mar) na base da Pista Norte, onde há uma subida franca até conectar a subida à crista de Chapelco com uma rampa diagonal de 33º de inclinação nos últimos 400 metros. A partir desta crista, siga pela trilha até chegar ao cume do Cº Teta. ATENÇÃO na DESCIDA, que é muito escorregadia!! e depois, desça pela trilha de montanha até se juntar à descida pela Pista El Tubo. No final desta descida, siga em direção*

à Pista Panamericana com uma curta subida inicial e depois uma descida muito íngreme até quase o final. A partir daí, siga pela trilha até o Setor dos Huskies para acessar o primeiro PAS (Jardim de Neve, km 12,0). De lá, siga em direção ao Teleférico indicado pelo Bandeirante e desça diretamente pela Pista até Balcones, onde há um retorno para cima pela trilha K11. É uma trilha em ascensão suave até chegar à descida para o Mallín Grande por uma trilha muito íngreme e escorregadia. Ao chegar ao Mallín Grande, comece uma subida longa e íngreme em direção à Pradera del Puma. Os últimos 500 metros serão por uma trilha emperrada de lenga. Aqui você chega ao PAS Pradera del Puma (km 19,5). A partir deste PAS, há uma subida inicial pela floresta até chegar à cabana de Kite Ski. Continue subindo até o Domo, cuja estrutura será visível de longe (exceto em neblina). A partir deste ponto, inicie uma descida de 4 km primeiro por uma trilha estreita de montanha e depois uma descida técnica até a floresta de lenga achatada por uma trilha sinuosa de ñire por trilhas fora da floresta sinuosas até chegar a uma estrada veicular (você verá à sua direita um portão (NÃO DEVEM ENTRAR)). Desça por esta estrada de madeira irregular até chegar novamente ao Mallín Grande de Val del Águila. Fique atento à curva à direita para pegar a trilha de acesso ao PAS El Ave por uma trilha em ascensão constante passando pelo Mallín até subir por uma estrada abandonada (os zetas) até o PAS El Ave (km 31,8). Último horário para sair deste PAS é 23h00 na sexta-feira, 5. Tenha cuidado, pois desta PAS você irá para PAS Vallescondido (km 47,5) em trilhas de floresta subindo nos primeiros 7 km e depois uma descida muito íngreme até Buitrera. Lá há uma baixada perigosa com corda fixa para evitar resvalar. RECOMENDAMOS USAR A CORDA!! A distância entre PAS é de 15,7km! Desde lá por trilha serpenteante até chegar ao caminho vizinhal. Atenção à marcação. Ascenso leve até início da baixada rápida (Costa do Mudo) e depois por caminho até o PAS. Saída do PAS Vallescondido até PAS Puentes de Luz (km 51,3) com baixada contínua até San Martín de los Andes por caminhos comunais e trilhas. Ao ingressar ao setor mais povoado e em especial ao chegar a Ruta 40 (Bajada de los Andes) Atenção com a marcação e cruzamento da Ruta 40. Ao cruzar Ruta 40 continuar por acostamento uns 500 mts até o PAS Puentes de Luz, Último horário para sair deste PAS é 02h30 no sábado, 6. Saída desta PAS por rua asfáltica que passa em frente ao novo hospital de San Martín de los Andes e de lá, após 500 mts, entrada no Regimento de Cavalaria de Montanha através de uma cerca de arame aberto. Atenção lá! Devem continuar por trilha e cruzar rua de Barrio Oficiales. Desde lá continuar por trilha até empalmar trilha a PAS Rosales das outras distâncias. Trilhas iniciais com subidas leves até 5 km (aprox.), depois trilhas estreitas em descida até Laguna Rosales. **Deven estar atentos neste tramo do PAS Puentes de Luz até a PAS Bayos 1, pois há um desvio à esquerda a 6 km.** Vai estar devidamente marcado. Depois continuam por trilha de descida muito rápida (Huella Andina) até o PAS Bayos 1 (Km 60,7). Desde aí iniciar subida constante e empinhada até setor quadra de Polo de Laguna Rosales. Atravessar alambrado na parte mais alta e depois tem descida importante por trilha estreita à Pampa de Trompul. Aí continuar por trilha muito larga plana rodeando o Mallín e começarão subida ao oeste do Derrumbe até seu ponto mais alto. Desde aí têm uma descida constante empinada e escorregadio até chegar ao alambrado de CORFONE que continuarão passando por vaus com muita água até o PAS Rosales (km 70,2). Depois continuar por caminho madereiro em subida com pendente média. Depois desvio por trilha estreita com subidas e descidas empinadas até PAS Portezuelo (1400 msnm) (Km 76,9). Desde lá subida à cume do Cerro Colorado por trilhas estreitas com subidas e descidas importantes até sair ao bosque. Desde a cume (1765 msnm) descida empinada até base do Cerro (700 mts desnível em 3 km). Chegada a PAS Colorado 1 (km 87,9) por trilha plana e estreita. Desde lá continuar por trilha Vázquez em direção ao PAS del Mallín. Esta trilha é ondulante com baixada empinada e depois NOVA subida MUITO empinada que ascende até o portezuelo do Cº Centinela a 1500 msnm e descida empinada e serpenteante até setor de ingresso ao Gran Mallín de Quilalahue cruzando tranqueiras de alambre até PAS del Mallín (km 97,9) por trilha plana. Último horário para sair deste PAS até PAS Quechuquina é 20h00 no sábado, 6. Atenção que este tramo até PAS Quechuquina é o mais comprido sem assistência (16,1 km). Atenção a 3,5 km em "Corral Redondo" há um desvio para 70k. Você deve seguir em frente e virar na diagonal para a direita. Há muitos

arroyos no caminho. Vão dar a volta por 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 escorregadio até chegar à Ruta 48 (caminho a Hua Hum). Cruzar e vai ir por trilhas planas, a 3 km vai ficar o PAS Quechuquina (km 114). Ultimo horário para sair deste PAS é 23h00 no sábado, 6. Aquí se vai por trilhas pela Estancia Quechuquina com pouco desnível, mas serpenteante em bosque de pinos e por costa do Lago Lacar até chegar ao PAS del Lago (km 121) Ultimo horário para sair deste PAS 00h00 no domingo, 7. Desde aqui começa trilha de subida constante até o próximo PAS por trilhas estreitas que passam por Laguna Las Corinas até chegar a PAS Coihue (km 129,5). Ultimo horário para sair deste PAS 02h00 no domingo, 7. Atenção à marcação. Desde aqui tem ingresso à Cume do Cº Quilanlahue (1650 msnm) por trilha empinada e serpenteante até bosque de altura (700+ mts de desnível em 3 km). Desde este ponto descida inicial com pouco desnível por trilhas de bosque, depois descida rápida por trilhas muito largas até Cantera Blanca. Desde aqui volta a PAS Colorado 2, a 4 km por trilha plana inicial e depois descida importante. E por fim, planície ao longo das trilhas para o PAS Colorado 2 (km 142,5). Ultimo horário para sair deste PAS 05h00 no domingo, 7. Volta a meta por mesmo percorrido que 70k e 110k por trilha plana em pampa exposta ao vento. A 2 km de PAS trilhas serpenteantes com subidas e descidas importantes até PAS Bayos 2 (km 151). Ultimo horário para sair de PAS Bayos 06h00 no domingo, 7. Caminho de volta à linha de chegada em um trilha de subida até o km 102,3. Lá, na junção com a Rota 48, haverá um novo horário de corte às 06h30 no domingo, 7. Desde lá descida inicialmente por caminho veicular e últimos 2 km por trilha empinada até lago. 6 ruas. Cruzamento de diferentes arroyos estreitos e segundo o clima, barro muito escorregadio ou poeira. Há diferentes cruzamentos de alambrado bem marcados. Devem cruzar só pelas áreas marcadas. Descida íngreme até a linha de chegada no último km e, em seguida, atravesse a praia até o cruzamento com a Calle San Martin, que o levará até a linha de chegada.

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

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

Largada: <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>

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

- Hidratação necessária: 600 a 1200 ml (aprox) segundo o peso por hora de carreira. O ideal é adequar a hidratação à sede. Calculem o necessário segundo distância a PAS e Meta. Lembre-se de que são 11 km entre o PAS del Portezuelo e o Colorado e depois, do PAS Del Mallín ao PAS Quechuquina são 16,1 km.

Prevejam ter sua própria reserva de líquidos. É chave beber líquidos com sales. A água de arroios não é potável, porém não está contaminada. É preferente o água que entregam em PAS e a própria.

- Gasto calórico segundo o peso: japrox. 12000 a 20000 kcal para os 160K!!! 1 barra energética ou gel=200Kcal. Nesta distância é CHAVE incorporar alimento para evitar esgotamento em especial a partir dos 45 min de carreira e cada 45 minutos aprox. Nos PAS há abundante, mas é fundamental incorporar energia entre PAS. **Os alimentos devem ser principalmente carboidratos**, barras, géis ou outros. Escolha os alimentos (barras, etc.) que já tem experimentado. **Treinem** a hidratação e alimentação, não experimentem na carreira. **Durante o percorrido não poderá repor tudo o necessário, por isso é muito importante planejar a alimentação.**
- Comer alimentos 2 horas antes da largada e hidratar-se até antes da largada é CHAVE.
- **Lanternas frontais** ou de mão com **MUITA BOA ILUMINAÇÃO** (mínimo de 200 lumens) e pilhas de reposição são ESSENCIAIS. Lembre-se de **carregar uma lanterna consigo ao longo de todo o percurso**, prevendo baterias com autonomia para 35 horas, independentemente se for dia. Para aqueles que levarem 41 horas, terão 13 horas de luz diurna e 28 horas de escuridão!!! Há fitas refletivas em todo o percurso (ida e volta). **Poderá ser solicitado em qualquer lugar do circuito que mostrem a lanterna que estão carregando. Se não tiverem uma lanterna funcionando, serão retirados da corrida por questões de segurança!** Fiquem atentos aos horários: **iniciar com a lanterna colocada**; se estiverem no circuito após as **17h00, DEVEM usar a luz frontal**, e às **18h45, DEVEM ligá-la** e mantê-la assim até às 8h00. Isso é regulamentar, mesmo que pareça desnecessário.
- Sinal de telefone variável presente desde a largada até PAS Rosales. Depois pouco. Variável em PAS Colorado. Há sinal variável em Cerro Quilanlahue. Presente desde PAS Bayos até a meta.
- Seguir fitas brancas com logo e dicas de Bandarilheiros. Se há neve no Cerro Chapelco, cerro Colorado e cerro Quilanlahue vai se reforçar a sinalização com fitas laranjas. Regresso completo com fitas refletivas até a meta. Não cruzar fitas amarelas que curtam trilhas que não deve transitar. Não siga o grupe de pessoas. Ficar com atenção no PAS del Mallín NÃO DEVEN continuar circuito dos 70k. CRUZAR O RIACHO e SEGUIR O CIRCUITO. Devem continuar pelo mesmo circuito dos 110k até PAS Quechuquina. Vai encontrar muitas sinais. **LEIAM Cartazes** faz favor!!!
- É fundamental ver a palestra técnica no domingo, 31 de março, já que na segunda-feira vocês terão a oportunidade de esclarecer dúvidas fazendo perguntas na transmissão ao vivo que será realizada sobre as palestras técnicas.
- Dependendo das condições climáticas, um circuito plano B poderá ser ativado e será anunciado antes do início da corrida.
- Se decidir abandonar é CHAVE avisar. **É muito importante dar aviso de abandono, caso contrário o participante será presumido perdido e causará inconvenientes evitáveis.** Devem fazé-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 da Corrida 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: telemone celular +54 11 64953446

Escritório em San Martín de los Andes: telefone fixo +54 2972 40949