



**PATAGONIA
RUN 2024**
SAN MARTIN DE LOS ANDES

by  TotalEnergies




MOUNTAIN
HARD
WEAR 

**GUÍA DEL
CORREDOR**

110K

2024

Guía do Participante 110k Patagonia Run Mountain Hardwear 2024

➔ Descrição geral de Patagonia Run 2024 - 110k	3
Credenciamento e Entrega de Kits	3
Recepção de Sacola 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	7
Posto de Assistência Total - Posto Colorado e Quechuquina	8
Postos de CORTE com Encerramento de Circuito	8
Serviços em postos	9
Marcação do Circuito	10
➔ Protocolo de Abandono	11
➔ Lixo	11
➔ Dicas de Corrida	11
➔ Contato	13

➔ Descrição geral do Patagonia Run 2024 - 110k

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

Horário de Largada: Sexta-feira 5 – 21h00*

Horário máximo de finalização: Domingo 7 – 08h00

Descrição do percurso

O Patagonia Run em San Martín de los Andes, Argentina, é um desafio único para os corredores de trilhas de montanha. Esta distância já está no rango do Ultra Trail importante. Nos 110k, os participantes vai encontrar um terreno semi-técnico e técnico, com uma combinação de diferentes tipos de trilhas, que incluem trilhas de montanha com inclinações variáveis compridas e exigentes e terrenos com diversos solos que podem ter neve nos pontos mais altos, com um **desnível acumulado positivo (D+) estimado em 6030 metros** em seu percorrido aproximado de 110,3 km. Haverá cume em 2 cerros: C° Colorado (1765 msnm, o ponto mais alto da distância) e o C° Quilanlahue (1650 msnm). Deverão ficar preparar para correr de noite durante muitas horas e com temperaturas embaixo 0°C, o qual não só é um desafio técnico senão de resistência frente ao sonho e o clima. Além, vai se encontrar com muitos cruzamentos de riachos e inclusive parte do trazado por um setor do lago Lácar. O 95% do circuito transcorre sobre trilhas de montanha. Éste vai ser um verdadeiro test de resistência de carreiras Ultra Trail. O atrativo das paisagens das regiões pertas a San Martín de los Andes no multicolor outono e a exigência da distância o faz um 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 os días quinta-feira, 4, entre 09h00 e 22h00 e sexta-feira, 5 de abril, entre 09h00 e 18h00, 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 organizada 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 médio 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 processo de inscrição.
- Certificado de Apto Médico expedido dentro dos 90 días anteriores à data de carreira e onde fique a distância 110k na qual 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

- ▶ Se fará entrega del **Kit completo de carrera** que contem:
 - **PULSEIRA** com N° de corredor e código de barras: esta pulseira deve se colocar no momento e será **condição necessária** té-la para a entrega de Sacolas de Corredor e para ingresar ao corral de LARGADA.
 - **DORSAL** com o **número** de corredor e Chip, é de uso obrigatorio durante toda a carreira.
 - **SACOLAS** para os 2 PAS, com o n° de corredor.
 - **CAMISETA** oficial de carreira, será do tamanho escolhido durante a inscrição, não será possível experimentá-la e só poderá trocarse antes de se retirar do salão de creditações 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 ingresar com acompanhantes.

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

⚠ 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 paso 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**.

IMPORTANTE: Ao entregar as sacolas vai se proporcionar ao participante um **recibo, que será condição obrigatória apresentá-lo**, para depois poder retirá-la no Club Lácar o **domingo 7, das 11h00 às 08h00** .

Palestra Técnica 110k

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

Largada - Transporte - Guarda-volumes

Horario de Largada: Sexta-feira, 5 – 21h00*.

Local de Largada: Plaza de Armas do Regimento de Cavalaria de Montanha 4 “Coraceros Gral. Lavalle” (RCM4) – Av. Regimiento de Caballería - Rodovia 62.

* 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 110k

Das **19h00 às 20h00**

PAS Transfers: **rua Belgrano e rua Perito Moreno** →



Reserve seu lugar no transporte oficial quando solicitar sua data para credenciamento através de seu perfil de corredor.

IMPORTANTE: os corredores que se dirigirem ao Regimento de Cavalaria de Montanha 4 com seus próprios veículos e os deixarem estacionados lá até o final da corrida terão que pagar pela estadia correspondente AR\$ 8.000.

Guarda volumes

Serviço gratuito de guarda-volumes para corredores:

1. A recepção de Guarda volumes 110k, desde uma hora e meia antes da Largada no Rancho de Tropas - RCM4.
2. Devolução de elementos do guarda volumes mediante a apresentação do **pulseira / dorsal com número de corredor** ou da carteira de identidade no:
Sexta-feira, 5 das 22h00 à 9h00 de domingo 7, no **Escritório de Corrida**.
Domingo 7, das 011h00 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 Martin para alongar e relaxar, e pode contar com o espaço necessário.

Entrega de Prêmios 110k

Domingo 7 de abril – 10h30

Local: Plaza San Martín

Prêmios

- Troféus para os três primeiros da classificação Geral 110k Masculina e Feminina.
- Medalhas para os três primeiros de cada categoria por idades 110k 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**, ficará disponível na web o sistema para solicitar data a meados de março 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 nos 110k de Patagonia Run, aclarando a distância 110k expresamente. Deve ter data, assinatura e selo do médico que o fez.
Vai se aceitar certificados datados dentro dos últimos 90 dias anteriores à realização da carreira.
Descarregar certificado modelo [aquí](#)
- **Pulseira de Corredor**.
- **Número de corredor** sempre visível de frente durante toda a prova. Há postos de Controle em lugares distantes que arrecadam informação dos corredores e DEVEM ver o número perfeitamente.
- **Apito** de emergência ou náutico (adequado para a atividade).
- **Lanterna Frontal** ou de mão: 2 lanternas obrigatorias de 200 lúmens ou mais. Quanto mais lúmens, melhor a eficiência para enxergar o percurso com fitas refletivas.

É OBRIGATÓRIO QUE CADA CORREDOR CARREGUE UMA LANTERNA 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 possuem 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 **110k devem iniciar com uma lanterna colocada e ligada**. A segunda lanterna pode ser deixada dentro da sacola do corredor enviada para um dos postos de assistência total.

Após a largada, eles devem manter a **lanterna colocada e ligada até as 08h00** da manhã. Se ainda estiverem no percurso **às 17h00 do sábado, devem colocar as lanternas e ligá-las às 18h45**.

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 agua ou mochila hidrante com 750cm³** para 110k.
- **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 casaca 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.
- 2 garrafas de água ou camelbak de 750 cc.
- 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 o uso de calças leggings, devido à previsão de clima frio. Recomenda-se calças cumpridas, por causa do clima frio.
- Tênis com boa tração.
- Polainas baixas para os tênis, a fim de evitar abrolhos, lama e pedras.
- Gola Multifuncional (espécie de cachecol de tecido elástico tubular)
- Protetor solar.
- Boné.
- Óculos: levar em consideração que transitarão por setores de bosques sombrios e também por áreas de pampas abertas e ensolaradas, tendo que adaptar os óculos.
- Caneleiras leves: devido ao trânsito prolongado por trilhas de baixa vegetação. Este suplemento protege as pernas de lesões.

Nota: Ter mudas de roupas secas suficiente para 2 postos.

➔ Informação sobre o percurso

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

Altimetria

Altimetría 110k Patagonia Run 2024



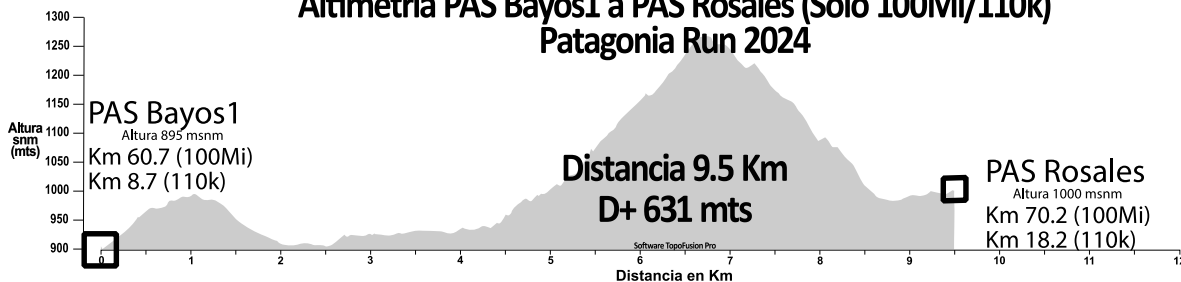
NOTA: Não se compartilharão os tracks para GPS da carreira.

Altimetrias Parciais

Altimetría PAS Largada a PAS Bayos1 (110k) Patagonia Run 2024

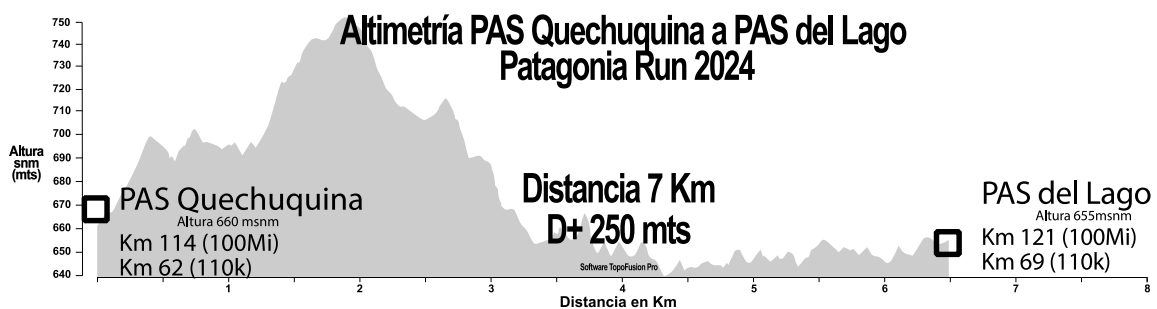
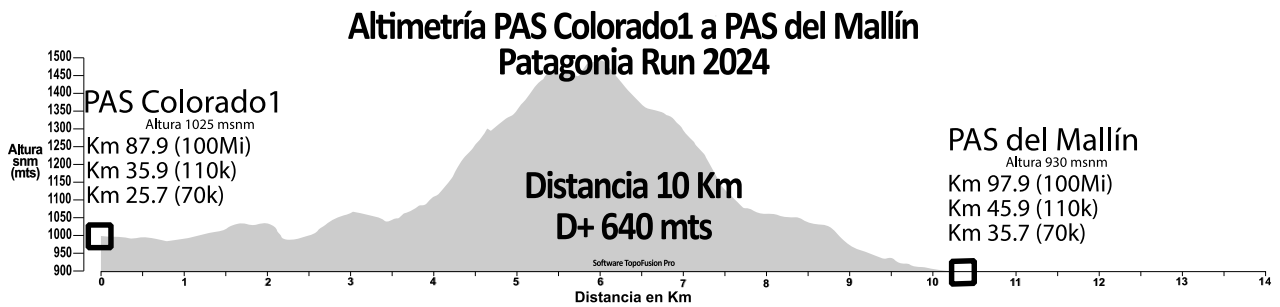


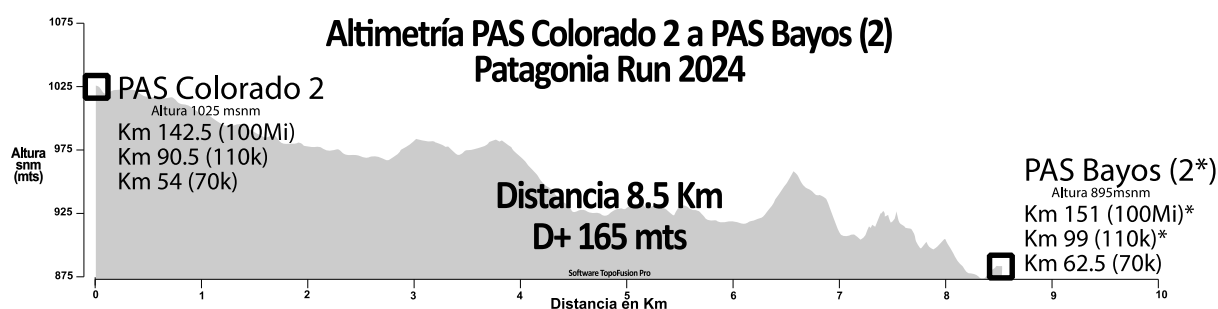
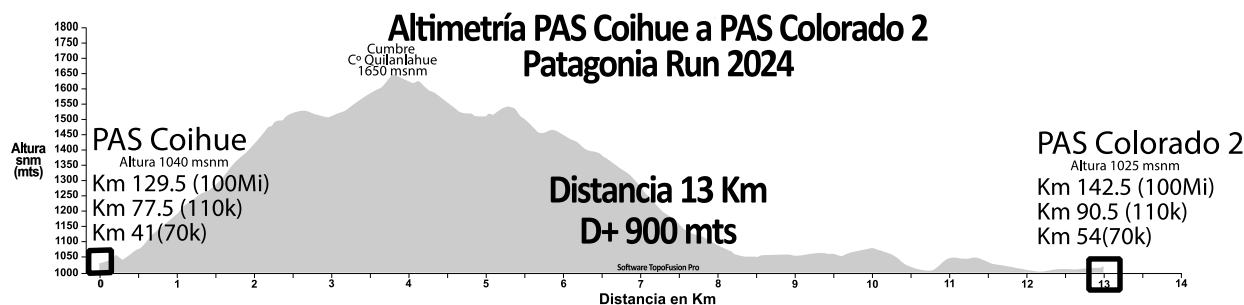
Altimetría PAS Bayos1 a PAS Rosales (Sólo 100Mi/110k) Patagonia Run 2024



Altimetría PAS Rosales a PAS Portezuelo Patagonia Run 2024







Posto de Assistência (PAS)

110k		
Postos de Assistência	Distância (*) da Largada em km	Horário de corte
PAS Bayos (ida)	8,7	-
PAS Rosales	18,2	-
PAS Portezuelo	24,9	-
PAS Colorado 1 (ida)	35,9	-
PAS del Mallín	45,9	20h00 do sábado 6
PAS Quechuquina	62	23h00 do sábado 6

PAS del Lago	69	00h00 do domingo 7
PAS Coihue	77,5	02h00 do domingo 7
PAS Colorado 2 (volta)	90,5	05h00 do domingo 7
PAS Bayos (volta)	99	06h00 do domingo 7
Meta	110,3	08h00 do domingo 7

(*) Distâncias aproximadas e arredondadas.

Postos de Assistência Total: Posto Colorado e Posto Quechuquina

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

sacola **VERMELHA** = PAS **COLORADO** (1 e 2 são os mesmos)

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

O peso do equipamento deve ser, no máximo, de 3 quilos. Os corredores poderão deixar só uma sacola por Posto de Assistência Total. As sacolas de equipamento não serão refrigeradas. A Organização não é responsável pela perda de sacolas.

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 Colorado (1 e 2 e o mesmo) e Quechuquina.

As sacolas serão fechadas na frente do corredor, com uma identificação do Posto em que serão encaminhadas e com o número do corredor. O participante receberá um **recibo que será condição obrigatória apresentá-lo** para poder retirá-la no **domingo 7, de 11h00 até 18h00 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 ré associará 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 horária **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.

Local	Hora de Corte (*) Horário REGULAMENTAR a partir do qual NÃO pode SAIR um competidor ao próximo PAS
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 (volta)	06h00 do domingo 7
Corte Ruta 48 – km 102	06h30 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 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
- 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 quente
- 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 | Caldo com massinha

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, as marcas serão:



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

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

Fita Laranja: Mesmo se por neve ou falta de contraste require se marcação adicional vão se usar fitas brancas com logo e fitas laranjas juntas para sinalar o sentido da carreira.

Fitas Refletoras Brancas: Como reforço da marcação desde a Largada até a META haverá marcação com fita refletora com distâncias variáveis a fim de serem empregadas como sinalização desde a largada até a saída do sol e no caso de estar ainda no circuito quando a luz diminuir (18:00 aprox.). Com a luz frontal poderão seguir o trajeto.

Flechas Refleitivas: 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 nossa 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: Largada no RCM4. De lá, trilhas iniciais com subidas francas até km 5, depois trilhas estreitas em descida até Laguna Rosales. Devem **ficar com atenção** no caminho Largada a PAS Bayos 1 já que tem um desvio à esquerda a 6 km da Largada. **Vai ficar bem marcado.** Depois continuar por trilha de descida muita rápida (Huella Andina) até o PAS Bayos 1 (km 8,7). Desde aqui começa subida constante e empinada a estádio de Polo de Laguna Rosales. Cruzar alambrado na parte mais alta e depois

descida importante por trilha estreita à Pampa de Trompul. Lá continuar por trilha muito larga e plana por torno ao Mallín e começa subida ao oeste do Derrumbe até seu ponto mais alto. Desde lá vai ter uma descida constante empinado e escorregadio até chegar ao alambrado de CORFONE que vai continuar passando por vados com muita agua até o PAS Rosales (km 18,2). Depois continua por caminho madeireiro em subida com pendente media. Depois desvio por trilha estreita com subida e descida empinada até o PAS Portezuelo (1400 mts snm) (km 24,9). Desde lá subida a cume do Cerro Colorado por trilhas estreitas com subidas e descidas importantes até sair do bosque. Desde a cume (1765 mts snm) (km 31,5) descida empinada até base do Cerro (700 mts desnível em 3 km). Chegada a PAS Colorado (km 35,9) por trilha plana e estreita. Desde lá continuar por trilha Vázquez a PAS del Mallín (Km 45,9) por trilha plana. Ultimo horário para sair deste PAS a PAS Quechuquina é 20h00 do sábado, 6. Atenção que este caminho até PAS Quechuquina é o mais comprido sem assistência (16,1 km). Atenção a 3,5 km há um desvio para 70k. **Você deve virar na diagonal para a direita.** Há muitos arroios no caminho. Vai dar a volta todo o Mallín de Quilanlahue com leve subida até começar trilha final que é empinada com subida durante 3 km. Desde lá descida muito rápida por trilha larga e escorregadia até chegar à Ruta 48 (caminho a Hua Hum). Vai cruzar por trilhas planas a 3 km aprox. vai estar em PAS Quechuquina (km 62). Ultimo horário para sair desde PAS é 23h00 no sábado,6. Aqui vai se transitar por trilhas na Estancia Quechuquina com pouco desnível mas serpenteante em bosque de pinos e por costa de Lago Lacar até chegar a PAS del Lago (km 69). Ultimo horário para sair desde PAS 00h00 no domingo, 7. Desde aqui começa trilha de subida constante até o seguinte PAS por trilhas estreitas que passam por Laguna Las Corinas até chegar a PAS Coihue (km 77,5). Ultimo horário para sair deste PAS 02h00 no domingo,7. Levar atenção à marcação. Desde aqui vai ingressar a Cume do Cerro Quilanlahue (1650 mts snm) por trilha empinada e serpenteante até bosque de altura (700+mts de desnível em 3 km). Desde este ponto descida inicial com pouco desnível por trilhas de bosque depois descida rápida por trilhas muito largas até a Cantera Blanca. Desde aqui volta a PAS Colorado 2, a 4 km por trilha plana inicial e depois descida importante. E depois plano por trilhas e chegada a PAS Colorado2 (km 90,5). Ultimo horário para sair deste PAS 05h00 no domingo, 7. Volta a Meta por mesmo percorrido que 70k e 100Mi por trilha plana em pampa exposta ao vento. A 2km de PAS trilhas serpenteantes com subidas e baixadas importantes até PAS Bayos 2 (km 99). Ultimo horário para sair de PAS Bayos 2, 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 arroios 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 fundamentais, servem em trilhas de bosque e estepe, em terreno arenoso de cumes e por grande quantidade de abrolhos. Vestimenta segundo o clima: pode fazer muito frio e chuva/neve. Vai molhar o calçado O TEMPO TUDO (também ao sair de algum PAS). Muito forte exposição ao vento em filo Lolog, cume do Cerro Colorado, em Portezuelo do Cerro Centinela, subida ao Cerro Quilanlahue e em costa do lago em Quechuquina. Assim como muito baixas temperaturas (-5°C-10°C) à madrugada em cumes + costa do Lago Lacar. Prever troca de roupas em PAS Colorado e PAS Quechuquina para substituir o molhado.

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

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

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

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

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

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

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

- Hidratação necessária: 600 a 1000 ml (aprox) segundo o peso por hora de carreira. Calculem o necessário segundo distância a cada PAS e Meta. Lembre-se de que são 11 km entre o PAS del Portezuelo e o Colorado e depois, do PAS Del Mallín ao PAS Quechuquina são 16,1 km. Prevejam ter sua própria reserva de líquidos. É chave beber líquidos com sales. A água de arroyos não é potável, porém não está contaminada. É preferente a água que entregam em PAS e a própria. Caso não tenha se provido adequadamente nos PAS vão encontrar arroyos permanentemente.
- Gasto calórico segundo o peso: aprox. 6000 a 13000 kcal para os 110k!!! 1 barra energética ou gel=200Kcal. Em esta distância é CHAVE incorporar alimento para evitar esgotamento em especial a partir dos 45 min de carreira e cada 45 minutos aprox. Nos PAS há abundante, mas é fundamental incorporar energia entre PAS. **O alimento útil é muito variável, mas devem ser hidratos de carbono. Barras, géis ou outros. Escolha os alimentos (barras, etc.) que já tem experimentado. Treinem a hidratação e alimentação, não experimentem na carreira. Durante o percorrido não poderá repor tudo o necessário, por isso é muito importante planejar a alimentação.**
- Comer alimentos 2 horas antes da largada para evitar e hidratar-se até antes da largada é CHAVE.
- **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. **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 ligada e mantê-la assim até às 8h00**; 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 setor Quilanlahue. Presente desde PAS Bayos até a meta.
- Seguir fitas brancas com logo e dicas de Bandarilheiros. Se há neve no Cerro Colorado e Quilanlahue vai se reforçar a sinalização com fitas laranjas. Regresso completo com fitas refletivas até a meta. Não cruzar fitas amarelas que curtam trilhas que não deve transitar. Não siga o grupe de pessoas. Atenção em km 6 desde Largada DEVEM desviar à esquerda caminho a PAS Bayos 1 e, no PAS do Mallín **NÃO devem** continuar o percorrido dos 70k, **ATRAVESSE O RIACHO E SIGA O PERCURSO**. Devem seguir o percurso das 100Mi direção ao PAS Quechuquina. Haverá 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 fazê-lo somente ao chefe de PAS, resgatistas, largado ou meta. Não avisar aos bandarilheiros, eles só marcam o caminho.

Em todos os PAS haverá transporte até Escritório 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

Escritório de carreira: telefone celular +54 11 64953446

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