



PATAGONIA RUN 2024

SAN MARTIN DE LOS ANDES

by  TotalEnergies



MOUNTAIN
HARD
WEAR 


GUÍA DEL CORREDOR

70k

2024



Guía do Participante 70k Patagonia Run Mountain Hardwear 2024

➔ Descrição geral de Patagonia Run 2024 - 70k	3
Credenciamento e Entrega de Kits	3
Recepção de Sacola para Posto de Assistência	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	6
Altimetria	7
Postos de Assistência	7
Posto de Assistência Total - Posto Colorado	8
Postos de CORTE com Encerramento de Circuito	9
Serviços em postos	9
Marcação do Circuito	10
➔ Protocolo de Abandono	10
➔ Lixo	11
➔ Dicas de Corrida	11
➔ Contato	12

➔ Descrição geral do Patagonia Run 2024 - 70k

Data: Sábado, 6 de abril de 2024

Horário de Largada: 08h30*

Horário máximo de finalização: 08h00 do domingo 7

Descrição do percurso

O Patagonia Run em San Martín de los Andes, Argentina, é um desafio único para atletas de trilhas de montanha de todos os níveis. Esta distância já está no rango de Ultra Trail. Nos 70k 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 podem incluir neve nos pontos mais altos, com um **desnível acumulado positivo estimado (D+) em 4239 metros** em seu percorrido de aproximadamente 73,8 km. Farao cume em dois cerros: C°Colorado (1765 msnm, o ponto mais alto da distância) e o C° Quilanlahue (1650 msnm). Deverão ficar preparados para correr com temperaturas embaixo 0°, por isso não é só um desafio técnico senão de resistência frente ao clima e ao sonho. Além, vão se encontrar com diferentes riachos. O 95% do circuito fica sobre trilhas de montanha. Este vai ser um verdadeiro test de resistência de carreiras Ultra Trail. O atrativo das paisagens regiões próximas a San Martín de los Andes, no multi cor outono e a exigência da distância, 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 os días quinta-feira, 4, e sexta-feira, 14 de abril, entre 09h00 e 21h00, 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 credenciaçã e um turno para entregar a sacola do corredor se assim o desejar. Essas datas ficaram disponíveis on line em seu [perfil de corredor](#) e vai se informar por e-mail e redes sociais oficiais de Patagonia Run durante o mês de março 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 fique a distância 70k onde vai participar - ver certificado modelo [aqui](#)

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** 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.
 - **SACOLA** para o 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 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 Posto de Assistência Total: PAS Colorado

⚠ 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: quinta-feira, 4 ou sexta-feira, 5 de abril, 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.
- Sacola 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 **domingo, dia 7**, das **11h00 às 18h00** no **Club Lácar**.

Palestra Técnica 70k

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: Sábado 6, 08h30*

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 corraís, 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 70k

Das **06h00 às 07h30**

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. Recepção a partir de 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 em Posto de Corrida. Horário:
Sábado 6, das 11h00 à 09h00 de domingo 7, no **Escritório de Corrida**, Hotel Le Village.
Domingo 7, das 11h00 às 18h00 em **Club Lácar**, Rua Rivadavia Nº599 e Perito Moreno.

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 fría, 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 70k

Domingo 7 de abril – 10h00

Local: Plaza San Martín

Prêmios

- Troféus para os três primeiros da classificação Geral Masculina e Feminina.
- Medalhas para os três primeiros de cada categoria por idades 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 70k de Patagonia Run, aclarando especificamente a distância.

Deve ter data dentro dos últimos 90 dias anteriores à realização da carreira, assinatura e selo do medico que o fez. Descarregar certificado modelo [aqui](#)

- **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 de cabeça** ou de mão: 2 lanternas de 200 lúmens ou mais. Quanto mais lúmens, melhor a eficiência para enxergar o percurso com fitas refletivas.

É **OBRIGATÓRIO** QUE CADA **CORREDOR** **CARREGUE A LANTERNA DURANTE TODO O PERCURSO**, independentemente de ser dia ou noite, garantindo assim sua segurança e preparação para qualquer eventualidade. Pode acontecer que, devido à baixa visibilidade, seja exigido o uso da lanterna antes da largada e/ou durante a corrida, portanto, é **importante ter baterias com autonomia de 12 horas.**

A segunda lanterna pode ser deixada dentro da sacola de corredor enviada para o PAS de Assistência Total.

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.**

Se ainda estiverem no percurso, **a partir das 17h00**, os corredores deverão **usar a lanterna e ligá-la a partir das 18h45** até o final da corrida. 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.

- **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 mandatório: 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 inicialmente, 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.
- Manta de sobrevivência.
- Luvas de primeira pele impermeáveis e respiráveis. É provável que haja temperaturas baixo cero na madrugada.
- Indumentária térmica transpirável. (fleece).
- Casaco Respirável 1ra camada pelas prováveis temperaturas muito baixas
- Casaco corta-vento ou anorak resistente à água.

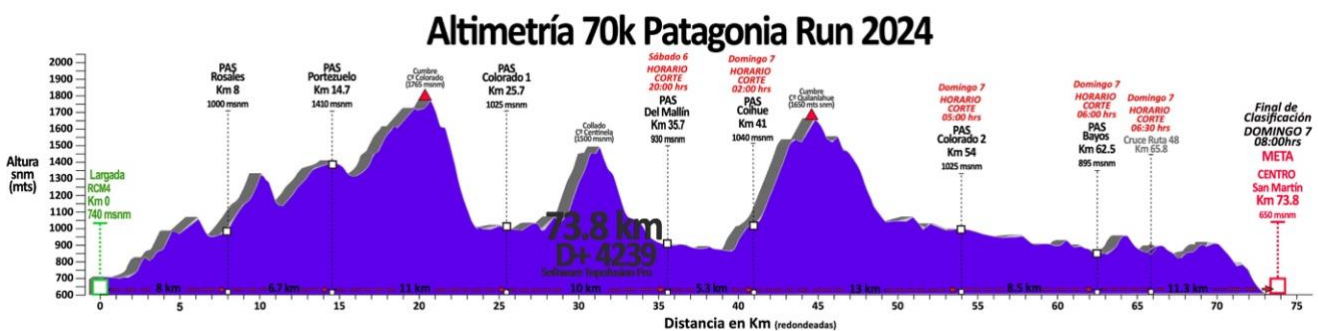
- Calças leggings (esportivas). Há setores do circuito com abrolhos e, por esse motivo as calças (leggings), preferentemente, devem possuir alto conteúdo de lycra (escorregadia). Recomenda-se o uso de calças leggings, devido à previsão de clima frio.
- Tênis com boa tração.
- Polainas baixas para os 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: Incluir muda de roupa seca.

➔ Informação sobre o percurso

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

Altimetria



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

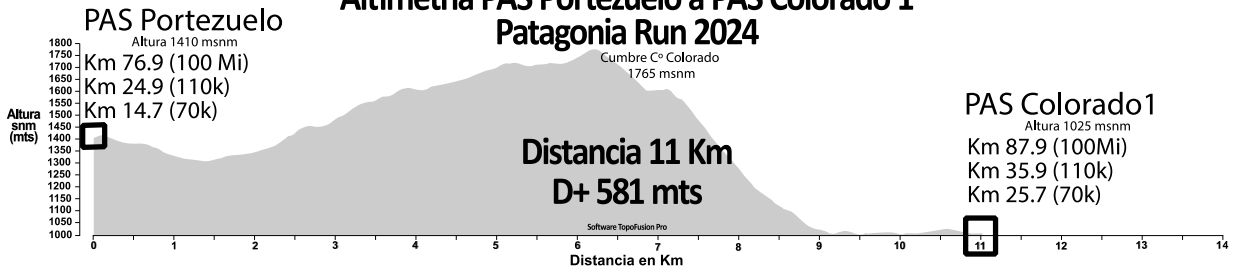
Altimetrias Parciais



Altimetría PAS Rosales a PAS Portezuelo Patagonia Run 2024



Altimetría PAS Portezuelo a PAS Colorado 1 Patagonia Run 2024

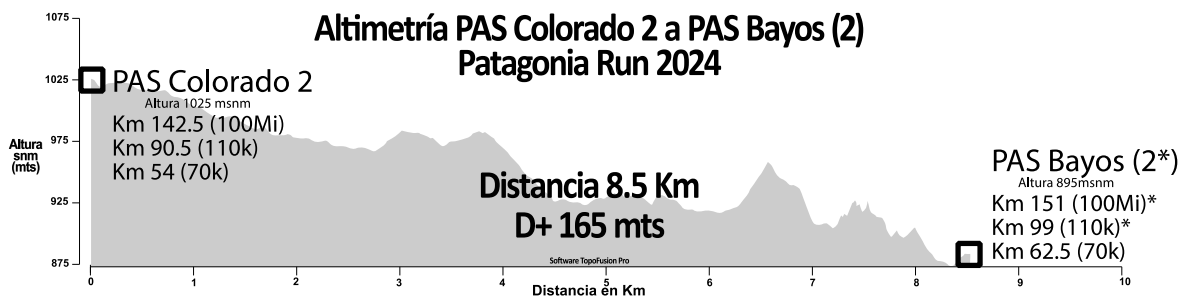
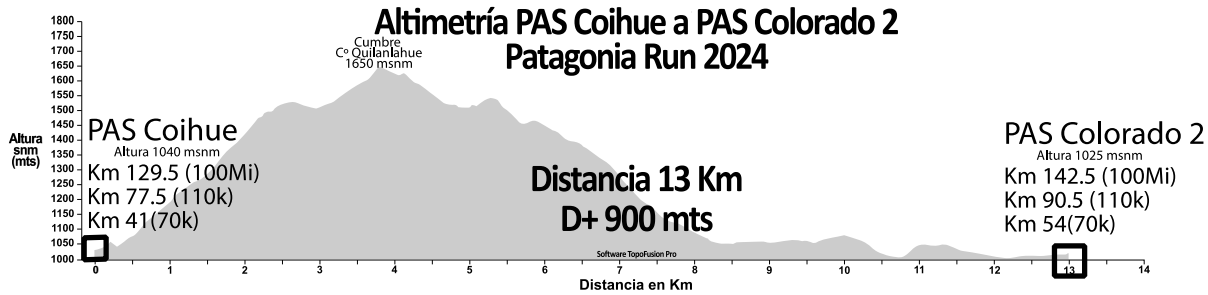


Altimetría PAS Colorado1 a PAS del Mallín Patagonia Run 2024



Altimetría PAS del Mallín a PAS Coihue (solo 70k) Patagonia Run 2024





Posto de Assistência (PAS)

70k		
Postos de Assistência	Distância (*) da Largada em km	Horário de corte
PAS Rosales	8	-
PAS Portezuelo	14,7	-
PAS Colorado 1 (ida)	25,7	-
PAS del Mallín	35,7	20h00 Sáb 6
PAS Coihue	41	02h00 Dom 7
PAS Colorado 2 (volta)	54	05h00 Dom 7

PAS Bayos	62,5	06h00 Dom 7
Meta	73,8	08h00 Dom 7

(*) Distâncias arredondadas.

Posto de Assistência Total - Posto Colorado

Caso seja necessário, os participantes podem deixar seu equipamento, dentro da sacola vermelha provida no kit.

O peso do equipamento deve ser, no máximo, de 3 quilos. Os corredores poderão deixar só uma sacola para o 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, o dia: quinta-feira 4 ou 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 o vai trasladar no dia da corrida ao Posto de Assistência Total Colorado 1 e 2 (é o mesmo posto).

As sacolas serão fechadas na frente do corredor, com uma identificação do Posto ao que serão enviadas e com o número de corredor. O participante receberá um **recibo, que será de condição obrigatória apresentá-lo, para poder retirá-las no Club Lácar, Rua Rivadavia Nº599, o dia domingo 7, de 11h00 até 18h00.**

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 continuar por motivos estritos de segurança. Ele não será transferido para outra distância mais curta. 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 Sáb 6
PAS Coihue	02h00 Dom 7
PAS Colorado 2 (volta)	05h00 Dom 7
PAS Bayos	06h00 Dom 7
Corte Cruce Ruta 48	06:30h Dom 7 – km 65,8
Meta	08h00 Dom 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 | Biscoitos | Marmelo
- Banheiros
- Guarda volumes

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– Puesto de Asistencia 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 Coihue

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

PAS Bayos

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Balas | Banana | Biscoitos | Marmelo | Caldo | Caldo com massinha | Comida quente | Produtos de padaria
- Banheiros
- 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 participantes possam correr sem riscos de extravios.



➔ **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, as mesmas 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**: Se por neve ou falta de contraste require se marcação adicional vão se utilizar fitas brancas com logo e fitas laranjas juntas para sinalizar o sentido da carreira.

➔ **Fitas Refletoras Brancas**: Fita refletiva 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 seguir o percurso até a linha de chegada.

➔ **Flechas Refletivas**: vão indicar a direção a seguir, podem ser: vertical, diagonal u horizontal:



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

Devido à extensão dos percursos, aos setores com múltiplos cruzamentos de trilhas e às variações do terreno, recomendamos aos participantes olhar constantemente à sua 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 decorre dentro do Parque Nacional Lanín. Sem dúvida, o contexto paisagístico onde é realizado 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 para a trilha. Seremos inflexíveis com as pessoas que jogarem 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 e desde lá cruzamento de pampa até o PAS Rosales (km 8). Depois continua caminho madeireiro em subida com pendente media. Depois desvio por trilha estreita com subida e descida empinada até PAS Portezuelo (1400 mts snm) (km 14,7). Desde lá subida até Cume do Cerro Colorado por trilhas estreitas com subidas e descidas importantes até sair do bosque. Desde a cume (1765 mts snm) (km 20,5) descida empinada até base do Cerro (700 mts desnível em 3 km). Chegada a PAS Colorado (km 25,7) por trilha plana e estreita. Desde lá continua por trilha Vázquez em direção ao PAS do Mallín. Esta trilha é ondulada com bajjada empinada e depois NOVA subida MUITO empinada que ascende até Portezuelo do Cº Centinela 1500 mts snm e descida empinada e serpenteante até setor de entrada ao Mallín de Quilanlahue cruzando tranqueiras de alambre até PAS do Mallín (km 35,7) por trilha plana. Ultimo horário para sair deste PAS até PAS Coihue é 20h00. **Desde ali a 3.5 km há um desvio à esquerda num ponto chamado Corral Redondo onde você vai se separar dos corredores de 100Mi (160k) e 110k. Vai ficar bem marcado.** Desde este ponto vai se cruzar diferentes vados e subidas empinadas até PAS Coihue (km41), neste PAS o horário limite é às 02h00 do domingo, 7. Daqui você chega ao cume do Cº 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 Cantera Blanca. Desde lá volta até PAS Colorado 2 a 4.km por trilha plana inicial e depois importante descida. Depois plano por trilhas até o PAS Colorado (km 54). Ultimo horário para sair deste PAS 05h00 do domingo, 7. Volta até meta por trilha plana em pampa exposta ao vento. A 2 km de PAS trilhas serpenteantes com subidas e descidas importantes até PAS Bayos (km 62,5). Ultimo horário para sair de PAS Bayos 06h00 do domingo, 7. Caminho de volta à linha de chegada em um trilha de subida até o km 65,8. Lá, na junção com a Rota 48, haverá um novo horário de corte às 06h30 do 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 chave. Servem em trilhas de bosque e estepe, fios, ascensos e descensos, C° Colorado, C° Quilánlahue e para evitar aderência de abrojos. 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 é importante em filo Lolog, Cerro Colorado, Cerro Centinela e Cerro Quilánlahue, assim como muito baixas temperaturas (-5°C-10°C) à madrugada em cumes. Prever troca de roupas em PAS Colorado (1y 2) 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 C° Colorado: <https://www.windguru.cz/589218>

Cume C° Quilánlahue: <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. Lembrem que entre PAS Portezuelo e Colorado há 11 km. Prevejam ter sua própria reserva de líquidos. É chave beber líquidos com sales, beber agua sem sales pode provocar problemas graves na saúde. O 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 aprox. desde 5600 a 1000 kcal total para os 70k, dependendo do tempo da carreira. 1 barra energética ou gel=200Kcal. Em esta distância é muito importante incorporar alimento sobre tudo desde os 45 min de carreira e cada 45 minutos até o final. **O alimento útil é muito variável, mas devem ser hidratos de carbono. Barras, géis ou outros.** Nos PAS há abundante, mas é conveniente incorporar energia entre PAS. Escolham os alimentos (barras, etc.) que já tem experimentado. **Treinem** a hidratação e alimentação, não experimentem na carreira.
- Comer alimentos 2 horas previas à largada para evitar o abdômen cheio e hidratar-se até antes da largada é CHAVE.
- Lanterna frontal ou de mão com MUITO BOA iluminação (mínimo 200 lúmenes) e pilhas de reposto É CHAVE. **Lembrem-se de que devem carregar uma lanterna durante todo o percurso**, prevendo baterias com autonomia de 12 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: se estiverem no circuito após as **17:00h, DEVEM usar a lanterna frontal e às 18:45h DEVEM ligá-la.**
- Sinal de telefone variável presente desde a largada até PAS Rosales. Depois pouco. Variável em PAS Colorado. Há sinal variável em cume Cerro Quilánlahue e “Cantera Blanca” até PAS Colorado. Presente desde PAS Bayos até a meta.
- Seguir fitas brancas com logo e dicas de Bandarilheiros. Se há neve em cume Colorado ou Quilánlahue vai se reforçar a sinalização com fitas laranjas. Atenção ao cartaz de desvios segundo distancias. Lembrem que no PAS do Mallín há desvio à esquerda para chegar ao PAS Coihue, não continuar o percorrido de 100Mi/110k. **NÃO ATRAVESSE O RIACHO ALI!** Marcação de todo o circuito com fitas refletivas até a meta. Não cruzar fitas amarelas que curtam trilhas que não devem transitar. Não siga o grupe de pessoas. **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 banderilheiros, 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