



SAN MARTIN DE LOS ANDES





**PATAGONIA
RUN**

SPARTAN TRAIL
WORLD
CHAMPIONSHIP

100mi

GUÍA DEL CORREDOR 100Mi PR2023

Guía del Participante de 100Mi Patagonia Run Mountain Hardwear 2023

➔ Descripción general de Patagonia Run 2023 – 100Mi	3
Acreditación y Entrega de Kits	3
Recepción de Bolsa para Puestos de Asistencia Total	4
Charla Técnica	4
Largada - Guardarropa	4
Meta	5
Entrega de Premios 	5
Elementos Obligatorios - Recomendaciones para el equipamiento	5
➔ Información del Recorrido.....	7
Altimetría 	7
Puestos de Asistencia 	7
Puesto de Asistencia Total	7
Puestos de corte con cierre del circuito	9
Servicios en los PAS	9
Marcación del Circuito.....	10
➔ Protocolo de Abandono	11
➔ Carrera limpia – Basura	11
➔ Tips de Carrera 	11
➔ Contacto	13

➔ DESCRIPCIÓN GENERAL DE PATAGONIA RUN 2023 – 100Mi

Fecha: viernes 14 y sábado 15 de abril de 2023

Horario de Largada: viernes 14 – 11:00h, desde Costanera céntrica del lago Lacar

Horario Tope de Finalización: 23:59h del sábado 15

Descripción del NUEVO recorrido de 100Mi

Patagonia Run en San Martín de los Andes, Argentina, es un gran desafío para los corredores de montaña del más alto nivel. En las 100 millas Los corredores van a encontrar un terreno semi-técnico y técnico con una combinación de diversos tipos de senderos, que incluyen sendas de montaña con pendientes variables largas y exigentes y terrenos de distintos suelos que puede incluir nieve en los puntos más altos, con un **desnivel acumulado positivo estimado de 9380 metros** en su recorrido de aproximadamente 161,1 kilómetros. Harán cumbre en 3 cerros: Cº Teta (1950 msnm), Cº Colorado (1765 msnm) y el Cº Quilanhue (1650 msnm). Deberán estar preparados para correr de noche durante muchas horas e incluso parte del segundo día podrá ser durante la noche, con temperaturas bajo 0°C, lo cual no sólo es un desafío técnico sino de gran resistencia frente al sueño, el clima y la distancia ultra. Además, se encontrarán con múltiples cruces de arroyos e incluso parte del trazado es por un sector del lago Lacar. El 90% del circuito transcurre sobre sendas de montaña. Éste va a ser “EL TEST” de resistencia de carreras Ultra Trail, junto al atractivo de los paisajes inolvidables de las zonas aledañas a San Martín de los Andes en el multicolor otoño y por la enorme exigencia de este trazado, se convierte en un evento único en su tipo.

Categorías

Masculina de 18 a 29 años - Femenina de 18 a 29 años

Masculina de 30 a 39 años - Femenina de 30 a 39 años

Masculina de 40 a 49 años - Femenina de 40 a 49 años

Masculina de 50 a 59 años - Femenina de 50 a 59 años

Masculina de 60 años y más - Femenina de 60 años y más

Clasificación ITRA del recorrido: *Próximamente*

Acreditación y Entrega de Kits

Horario: Los turnos disponibles serán para el día jueves 13 de abril.

Lugar: Oficina de Carrera - Centro de eventos hotel Le Village - Gral. Roca 816, SMA.

La Acreditación se realizará organizada por turnos individuales, cada participante deberá **sacar un turno** para poder ingresar a la acreditación y un turno para entregar la bolsa de corredor si así lo quisiera. Dichos turnos estarán disponibles en www.patagoniarun.com y se informará cuando estarán disponibles a través de mail y redes sociales oficiales de Patagonia Run durante el mes de marzo 2023.

► *Presentarse con:*

- Comprobante del turno asignado, puede ser exhibido desde el celular.
- D.N.I. o pasaporte, el utilizado en el proceso de inscripción.
- Certificado de Apto Médico expedido dentro de los 90 días anteriores a la fecha de carrera y donde conste la distancia 100Mi (160 km) en la que participará – ver certificado modelo [aquí](#).

- ▶ Se hará entrega del **Kit completo de carrera que contiene:**
 - **PULSERA** con N° de corredor y código de barras: está pulsera debe colocarse en el momento y será **condición necesaria** tenerla para la entrega de Bolsas de Corredor y para ingresar al corral de LARGADA.
 - **DORSAL** con el **número** de corredor y Chip, es de uso obligatorio durante toda la carrera.
 - **BOLSAS** para los 3 PAS, con el n° de corredor.
 - **REMERA** oficial de carrera, será del talle elegido durante la inscripción, no será posible probarla y sólo se podrá cambiar antes de retirarse del salón de acreditaciones en el stand para tal fin.
 - **PULSERA CELÍACO**, si así lo informaste en tu formulario de inscripción, para ser presentada en los Puestos de Asistencia y así acceder a los alimentos Sin TACC.

IMPORTANTE:

El retiro de Kit es de carácter personal exclusivamente.

Ser puntual, llegar al lugar con 15 minutos de antelación, **NO** antes, para no tener que aguardar fuera del salón.

No se puede ingresar con acompañantes.

Recepción de Bolsa para Puestos de Asistencia Total

Horario: Los turnos disponibles para este paso serán para el día jueves 13.

Lugar: Club Lácar - Calle Rivadavia N°599 y Perito Moreno.

▶ *Presentarse con:*

- Turno asignado para la recepción de Bolsa de Corredor. Mostrar el comprobante desde el celular.
- Pulsera de corredor colocada, para ser leída con pistola de código de barras.
- Bolsas a entregar, **peso máximo 3 kilos por bolsa**.

IMPORTANTE: Al entregar las bolsas se proporcionará al participante un **recibo, que será condición obligatoria presentarlo**, para luego poder retirarlas en el lugar a confirmar el domingo 16, en el horario de 4:00 a 18:00h en el Club Lácar.

Charla Técnica 100Mi

Será on-line on-line y estará disponible en canal YouTube de Patagonia Run y en www.patagoniarun.com el domingo 9 de abril.

Largada – Guardarropa

Horario de Largada: viernes 14 – 11:00* a.m.

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

* Las largadas serán por corrales, durante la acreditación se le informará a cada participante el corral asignado de largada según el “tiempo estimado de carrera” informado en la inscripción.

GUARDARROPA

Servicio sin cargo de guardarropas para corredores:

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

2. Devolución de elementos del guardarropa, contra la presentación de la **pulsera/ dorsal del corredor** o del **DNI del corredor**, según día:
Sábado 15, de 10:00 a 01:00h del día domingo en **Oficina de Carrera**
Domingo 16, de 04:00 a 18:00h en el **Club Lácar**.

Meta

Sábado 15 - Hasta las 23:59h.

Lugar: Av. San Martín y Mariano Moreno, centro de la ciudad.

Al llegar, el corredor podrá tomar una bebida caliente y/o fría, retirar su medalla finisher y será invitado a evacuar el área del corral de llegada; podrá dirigirse a la plaza San Martín para elongar y relajar, y poder contar con el espacio necesario.

Entrega de Premios 100Mi

Domingo 16 de abril, a partir de las 10:30 am.

Entrega de premios de 70k, 110k y 100Mi.

Plaza San Martín.

Premiación

Categoría General 100Mi

- Premios en metálico
 - 1° puesto General 100Mi Masculina y Femenina U\$D 2.500*.
 - 2° puesto General 100Mi Masculina y Femenina U\$D 2.000*.
 - 3° puesto General 100Mi Masculina y Femenina U\$D 1.000*.
 - 4° puesto General 100Mi Masculina y Femenina U\$D 800*.
 - 5° puesto General 100Mi Masculina y Femenina U\$D 600*.

*Nota: O su equivalente en moneda local (ARS) al tipo de cambio oficial Banco Nación al día de la transferencia.

- Trofeos para los 5 primeros de la clasificación 100Mi General Masculina y Femenina.

Categorías por Edades 100Mi

- Trofeos para los 3 primeros de cada Categoría por Edad Masculina y Femenina.

Nota: A los efectos de premiación, los corredores premiados en la Categoría General, no serán premiados en sus respectivas categorías por edad, permitiendo así que más corredores accedan a los podios de las categorías por edades.

Elementos Obligatorios

- **Comprobante del Turno asignado para Acreditación**, estará disponible en la web el sistema para solicitar dicho turno a mediados de marzo 2023.
- **Certificado Médico.** Donde conste: Nombre, apellido y DNI del corredor y un texto que incluya que el corredor se encuentra apto médica y físicamente para participar en las 100Mi de Patagonia Run, aclarando expresamente la distancia 100Mi. Debe tener fecha **dentro de los últimos 90 días anteriores** a la realización de la carrera, firma y sello del médico que lo extendió. Descargar certificado modelo [aquí](#).
- **Pulsera de corredor.**

- **Número de corredor** siempre visible de frente durante toda la carrera. Hay puestos de Control en lugares distantes que recaban información de los corredores y DEBEN ver el número perfectamente.
- **Silbato** de emergencia o náutico (no de cotillón).
- **Luz Frontal o de mano: 2 linternas** obligatorias de 200 lúmenes o superior. Cuanto más Lúmenes mejor la eficiencia para ver el recorrido con cintas reflectivas.
Los participantes de las 100Mi **deberán tener colocada 1 linterna en la largada** para chequeo previo al inicio de la carrera, largada** (La segunda linterna la pueden dejar dentro de la bolsa de asistencia que envían a algún PAS de Asistencia Total). Luego de la largada deberán tener la **linterna colocada a partir de las 17:00h** (ya sea del día viernes o del sábado), **encendida a partir de las 18:45h y mantenerla así hasta las 08:00h**.
Los corredores que lleven la linterna apagada o en modo rojo, o sin la intensidad correcta en los horarios establecidos del uso de la misma, serán demorados en el circuito hasta que amanezca o no se les permitirá seguir en carrera luego de las 18:45h del sábado. Seremos inflexibles con la iluminación por ser un elemento de seguridad crítico.
**Debido a que el 1º PAS con bolsa se encuentra a 50 km aprox. De la largada, muchos corredores no llegarán al lugar con luz, por lo tanto, deberán largar obligatoriamente con linterna colocada.

- **Manta de supervivencia.**

- Caramañola, botella de **agua** o mochila hidrante con 1500 cm³.

- **Taza** o vaso personal.

- **Bolsitas con cierre hermético** (tipo Ziploc) para almacenar los alimentos brindados en los PAS.

- **Ropa de abrigo.** Cuando la temperatura mínima prevista en cualquier parte del recorrido sea extrema y los organizadores consideren de mayor riesgo, la Organización podrá solicitar en carácter de OBLIGATORIO a ser transportados en la mochila del corredor los siguientes ítems para todas las distancias: Calza larga ó pantalón de abrigo. Campera rompevientos. Micropolar ó campera de abrigo. Guantes. Gorro de polar ó similar.

Esto será confirmado durante la charla técnica y/o el día anterior a la largada de la carrera.

Recomendaciones del tipo de equipamiento

Dependerá del estado del clima, en principio nuestra recomendación es la siguiente:

- Riñonera con bolsillo para botella de agua o porta caramañola o mochila con pack de hidratación. Es conveniente que tanto la mochila como la riñonera no sean muy gruesos, ya que deberán atravesar algunos lugares estrechos (ej. Alambrados). Además, deben llevar toda la basura que generen hasta el próximo Puesto de Asistencia.
- Guantes de primera capa impermeables y respirables. Es probable que haya temperaturas bajo cero en la madrugada.
- Indumentaria térmica transpirable.
- Campera Respirable por las temperaturas muy bajas probables.
- Rompevientos resistente al agua.
- Calzas largas. Hay sectores del circuito con abrojos, por lo cual las calzas preferentemente deberán ser con alto contenido de lycra (resbaladiza). Se recomienda calzas largas, debido a que generalmente el clima es frío.
- Zapatillas con buena tracción.
- Polainas bajas para zapatillas, a fin de evitar abrojos, barro y piedras.
- Cuello Multifunción (especie de bufanda de tela elástica tubular).

- Protector solar.
- Gorro y/o gorra.
- Anteojos: tener en cuenta que transitarán por sectores de bosques sombríos y también habrá zonas de pampas abiertas y soleadas por lo que deberán adecuar las lentes.
- Canilleras livianas: dado el tránsito prolongado por sendas con vegetación baja este implemento protege las piernas de lesiones.

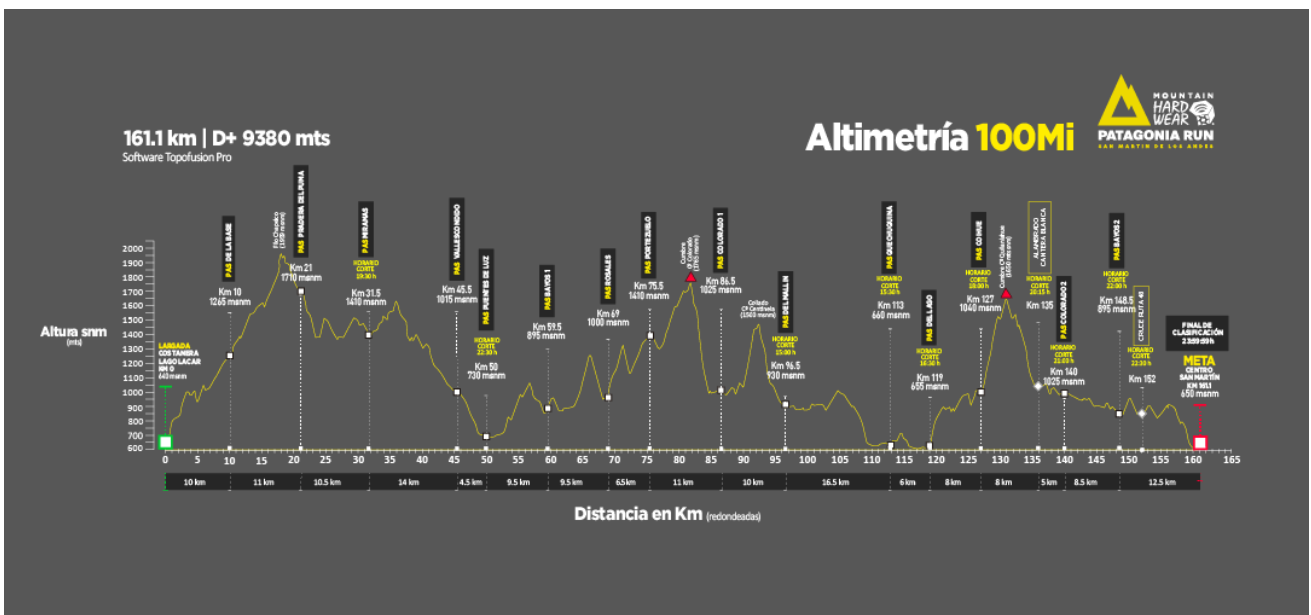
Nota: Tengan recambio suficiente para 3 puestos de Ropa Seca.

➔ INFORMACIÓN DEL RECORRIDO

Convenios especiales de paso con campos privados, instituciones y pobladores con zonas de pastoreo nos obligan a no habilitar el paso por los senderos hasta 72 horas antes del evento.

Altimetría

Descarga la altimetría en [pdf](#) para poder ampliar la imagen



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

Puestos de Asistencia (PAS)

100Mi		
Puestos Asistencia	Distancia (*) desde Largada en km	Horario de corte
PAS de la Base	10	-
PAS Pradera del Puma	21	-
PAS Miramás	31,5	19:30 del viernes 14
PAS Vallescondido	45,5	-
PAS Puentes de Luz	50	22:30 del viernes 14
PAS Bayos 1 (ida)	59,5	-
PAS Rosales	69	-
PAS Portezuelo	75,5	-
PAS Colorado 1 (ida)	86,5	-
PAS del Mallín	96,5	15:00 del sábado 15
PAS Quechuquina	113	15:30 del sábado 15
PAS del Lago	119	16:30 del sábado 15
PAS Cohiue	127	18:00 del sábado 15
PAS Colorado 2 (vuelta)	140	21:00 del sábado 15
PAS Bayos 2 (vuelta)	148,5	22:00 del sábado 15
Meta	161,1	23:59 del sábado 15

(*) Distancias redondeadas.

Puestos de Asistencia Total

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

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

bolsa **Azul**= PAS **Puentes de Luz**
bolsa **Roja**= PAS **Colorado** (1 y 2 es el mismo)
bolsa **Amarilla**= PAS **Quechuquina**

El peso del equipamiento deberá ser como máximo de 3 kilos. Los corredores pueden dejar solamente una bolsa por puesto de Asistencia Total. Las bolsas de equipamiento no serán refrigeradas. La Organización no es responsable por la pérdida de bolsas.

Las bolsas se recibirán en El Club Lácar, Calle Rivadavia Nº599 y Perito Moreno, el día jueves 13 **con turno previo**, adquirido de forma on line en www.patagoniarun.com y tendrán que presentar la pulsera de corredor que tiene un código de barras.

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

Las bolsas serán cerradas delante del corredor y **pesadas al recibirlas** para comprobar que no excede el peso máximo, se identifican por color según al PAS que irán y contarán con el número de corredor.

Al participante se le entregará un **recibo, que será condición obligatoria presentarlo**, para poder retirarla en el Club Lácar, el día domingo 16, de 04:00h a 18:00h.

* Todas las bolsas no retiradas, serán trasladadas el día lunes 17 de abril a la Oficina de NQN Eventos en San Martín de los Andes y estarán disponibles a partir de 1 semana después y por el lapso de 7 días, fecha a partir de la cual no se aceptarán reclamos. Quienes no las hayan retirado en ese lapso y necesiten que se las envíen por correo deberán abonar el valor del envío.

PUESTOS DE CORTE CON CIERRE DEL CIRCUITO

Habrán puestos de corte con cierre del circuito. Los horarios de corte han sido establecidos con márgenes holgados para que los competidores puedan completar el recorrido. Sin embargo, el participante que llegue a estos puestos después del horario definido como límite por la organización, no podrá seguir participando por razones estrictas de Seguridad. No se le reasignará a otra distancia menor. Su clasificación aparecerá como "DNF" (sigla internacional que significa No ha completado el recorrido). Quedará el registro individualizado de la aplicación de esta regla en el puesto.

La decisión de Finalizar en el punto mencionado es INAPELABLE.

Los corredores que abandonen o estén fuera de los horarios toques de los puestos de control, serán trasladados en vehículos de la organización hasta la Oficina de Carrera en el centro de la ciudad. Los traslados se realizarán cuando lo designe la Organización.

Lugar	Hora Corte (*)
	Horario REGLAMENTARIO a partir del cual NO puede SALIR un competidor al próximo PAS
PAS Miramás	19:30 del viernes 14
PAS Puentes de Luz	22:30 del viernes 14
PAS del Mallín	15:00 del sábado 15
PAS Quechuquina	15:30 del sábado 15
PAS del Lago	16:30 del sábado 15
PAS Coihue	18:00 del sábado 15
Alambrado Cantera Blanca - Km 135	20:15 del sábado 15
PAS Colorado 2 (vuelta)	21:00 del sábado 15
PAS Bayos	22:00 del sábado 15
Corte Cruce Ruta 48 - Km 152	22:30 del sábado 15
Meta	23:59 del sábado 15

(*) Se refiere a la hora Reloj, NO a las horas de carrera.

Servicios en los PAS



Próximamente

(!) El Equipo Médico estará disponible en todo el circuito para emergencias.

Marcación de los Circuitos

Los circuitos estarán claramente marcados en toda su extensión para que los competidores puedan correr sin riesgo de extraviarse.

Las marcas serán de seis tipos:

- **Cinta Blanca con logo Patagonia Run** : Es la cinta principal que marca todos los recorridos. Los competidores sólo deben guiarse por estas cintas para saber que están sobre la senda o sector de carrera. En el bosque se colocarán en los árboles, arbustos y cañas. En las pampas se colocarán sobre cañas o estacas de metal/plástico. Deben seguir las marcas. Si en algún tramo de bosque o en algún claro no ven cintas blancas durante 1 km deben volver hasta el último punto donde avistaron una cinta. Las marcas con cintas serán más frecuentes en sectores intrincados de bosque o montaña, pero donde haya senda única o pampas se distanciarán lo suficiente para que los competidores con solo levantar la mirada puedan identificar el trazado sin perderse.
- **Cinta Amarilla:** Las sendas o caminos que NO deben transitar serán cortados con cintas amarillas. **Los corredores no deben cruzar ningún sector con cinta amarilla.**
- **Cinta Naranja,** si por nieve o falta de contraste se requiere marcación adicional se emplearán cintas blancas con logo y cintas naranjas juntas para señalar el sentido de la carrera.
- **Cintas Reflectivas Blancas:** como marcación principal para el tramo nocturno (de 18:45 a 08:00h), se empleará cintas reflectivas blancas (y algunas amarillas). Con la luz frontal podrán seguir el trayecto. Para esta distancia estarán colocadas desde km 40 hasta la Meta. Desde las 18:45 hasta las 08:00h la principal marca para la carrera son las cintas reflectivas.
- **Bolsas y Cintas Naranjas:** se reforzará la marcación con bolsas y cintas naranjas que estarán sobre el terreno o en cañas para marcar sectores de montaña donde haya baja visibilidad.
- **Flechas y Carteles Reflectivos:** indicarán la dirección a seguir, podrán estar en forma vertical, diagonal u horizontal: 
- En todos los cruces críticos habrá **banderilleros** para señalar el camino correcto

Dada la extensión de los recorridos, sectores con múltiples cruces de sendas y lo cambiante del terreno recomendamos a los competidores que miren constantemente a su frente en busca de las cintas identificatorias. Habrá abundante marcación, pero es importante no tomar inadvertidamente sendas no marcadas ni atajos y seguir instrucciones de los banderilleros a fin de evitar extravíos. **Es importante que observen la marcación y los carteles indicadores en los PAS. No tomen como referencia al corredor de adelante.**

➔ PROTOCOLO DE ABANDONO

En caso de abandono el competidor tiene la **obligación indelegable de avisar** a la Organización.

Es muy importante dar aviso de abandono, pues de lo contrario el participante se presumirá extraviado y generará inconvenientes evitables.

El aviso sólo lo recibirá el Jefe de cada uno de los Puestos, ya sea en los PAS, Largada o Meta, el Jefe de cada lugar estará debidamente identificado. Los banderilleros o personal fuera de estos lugares no registrarán el aviso de abandono. Los traslados se realizarán cuando lo designe la Organización.

➔ CARRERA LIMPIA – BASURA

La competencia transcurre dentro del Parque Nacional Lanín. Sin duda que el marco paisajístico donde se desarrolla es un factor clave al que debemos gran parte del éxito. Conservar este paisaje es tarea de todos, los que vivimos aquí y de quienes nos visitan.

Por este motivo, está **prohibido arrojar residuos** durante la carrera. Habrá contenedores de residuos dentro de los Puestos de Asistencia y a 100 y 300mts de la salida al sendero. Seremos inflexibles con quienes arrojen basura en los circuitos mediante la descalificación. Que tengamos una carrera limpia depende de todos nosotros.

➔ TIPS DE CARRERA

- Terreno: Largada en Costanera Lago Lacar. Subida por asfalto unos 300 mts hasta empalme con senda Grado 8. Subida empinada de 2 km aproximadamente hasta parte alta. Luego muy empinada en subida hasta senda plana y en descenso que los llevará hasta la Ruta 40 (Cerro Negro). Desde allí sigue senda serpenteante plana con subida empinada hacia Ruta 19 de acceso a base del Centro de Deporte Invernal Chapelco. Llegada a PAS de la Base (km 10) por senda paralela a Ruta 19. Desde PAS de la Base se asciende hasta la cumbre por sendas anchas con ascensos de pendiente variable. Ascenso final al Filo MUY empinado y directo. Desde este filo se recorre todo por senda hasta llegar a la cumbre del Cº Teta y luego descenso hasta travesía alta y descenso por Pista el Tubo se llega a PAS Pradera del Puma (km 21). Desde este PAS hay un ascenso inicial y luego descenso técnico hasta bosque de lenga achaparrado por senda serpenteante de ñire hasta el Mallín Grande de Val del Águila. Desde allí se accede al PAS Miramás por nueva senda en ascenso constante pasando el Mallín de Val del Águila hasta subida por camino abandonado hasta PAS Miramás (km 31,5). Último horario para salir de este PAS es 19:30h. Atención porque desde este PAS irán a PAS Vallescondido (km 45,5) por sendas de bosque en ascenso los primeros 7 km y luego descenso muy empinado a Buitrera. Allí hay una bajada peligrosa con soga fija para agarrarse y evitar resbalar. ¡¡RECOMENDAMOS USAR LA CUERDA!! ¡La distancia entre PAS es de 14km! Desde allí por senda serpenteante hasta llegar a camino vecinal. Atentos a marcación. Ascenso suave hasta inicio de bajada rápida (Cuesta del Mudo) y luego por camino hasta el PAS. Salida del PAS Vallescondido hasta PAS Puentes de Luz (km 50) por bajada continua hasta San Martín de los Andes por caminos comunales y sendas. Al ingresar a sector más poblado y en especial al llegar a Ruta 40 (bajada de los Andes) ATENTOS CON MARCACIÓN y CRUCE RUTA 40. Al cruzar Ruta 40 seguir **por banquina** unos 500 mts hasta el PAS Puentes de Luz. Último horario para salir de este PAS es 22:30h. Salida de este PAS por camino asfaltado que pasa frente al nuevo hospital de San Martín de los Andes y desde allí a unos 500 mts entrada al Regimiento de Caballería de Montaña por alambrado abierto. ¡ATENTOS aquí! Deben seguir por senda y cruzar calle de Barrio Oficiales. Desde allí siguen por senda hasta empalmar con la senda a PAS Rosales, igual que el resto de las distancias. Sendas iniciales con trepadas francas durante km 5, luego sendas angostas en descenso hasta Laguna Rosales. **Deben estar atentos en este tramo porque al descender hacia la Laguna Rosales hay un desvío a la izquierda que es SOLAMENTE PARA 110k y 100Mi. Ustedes allí doblan a la IZQUIERDA.**

Estará debidamente marcado. Luego siguen por senda de descenso muy rápido (Huella Andina) hasta el PAS Bayos 1 (Km 59,5). Desde aquí inicial ascenso constante y empinado hacia sector cancha de Polo de Laguna Rosales. Cruzan alambrado en la parte más alta y luego tienen descenso pronunciado por senda angosta a la Pampa de Trompul. Allí seguirán por senda muy ancha plana rodeando el Mallín y comenzarán ascenso al oeste del Derrumbe hasta su punto más alto. Desde allí tendrán un descenso constante empinado y resbaladizo hasta llegar a alambrado de CORFONE que seguirán pasando por vados con mucha agua hasta el PAS Rosales (Km 69). Luego sigue por camino maderero en ascenso con pendiente mediana. Luego desvío por senda angosta con ascenso y descenso empinado hasta el PAS Portezuelo (1400 msnm) (km 75,5). Desde allí ascenso a cumbre del Cerro Colorado por sendas angostas con ascenso y descenso pronunciados hasta salir del bosque. Desde la cumbre (1765 msnm) descenso empinado hasta base del Cerro (700mts desnivel en 3km). Llegada a PAS Colorado 1 (km 86,5) por senda plana y angosta. Desde allí sigue por senda Vázquez hacia el PAS del Mallín. Esta senda es ondulante con bajada empinada y luego subida MUY empinada que asciende hasta Portezuelo del Cº Centinela a 1500 msnm y descenso empinado y serpenteante hasta sector de ingreso al gran Mallín de Quilanlahue cruzando tranqueras de alambre hasta PAS del Mallín (km 96,5) por senda plana. Último horario para salir de este PAS hacia PAS Quechuquina es 15:00h Atención que este tramo hasta PAS Quechuquina es el más largo sin asistencia (16,5 km). ATENCIÓN a 3,5 km hay desvío para 70k. **Ustedes deben seguir derecho.** Hay muchos arroyos en el camino. Rodearán todo el Mallín de Quilanlahue con leve ascenso hasta comenzar senda final que es empinada con ascenso durante 3 km. Desde allí descenso muy rápido por senda ancha y resbaladiza hasta llegar a la Ruta 48 (camino a Hua Hum). Cruzarán y por sendas planas a 3 km aprox. estará PAS Quechuquina (km 113). Último horario para salir de este PAS es 15:30h. Aquí se transita por sendas en la Estancia Quechuquina con poco desnivel, pero serpenteantes en bosque de pinos y por costa de Lago Lacar hasta llegar a PAS del Lago (km 119). Último horario para salir de este PAS 16:30h. Desde aquí comienza senda de subida constante hasta el próximo PAS por sendas angostas que pasan por Laguna Las Corinas hasta llegar a PAS Coihue (km 127). Último horario para salir de este PAS 18:00h. ATENTOS a Marcación. Desde aquí se accede a Cumbre del Cº Quilanlahue (1650 msnm) por senda empinada y serpenteante hasta bosque de altura (700+ mts de desnivel en 3km). Desde este punto descenso inicial con poco desnivel por sendas de bosque luego descenso rápido por sendas muy anchas hasta la Cantera Blanca (km 135) donde habrá un Corte a las 20:15h. Desde aquí regreso a PAS Colorado 2 a 4 km por senda plana inicial y luego descenso brusco. Y luego plano y en ascenso por camino vehicular y sendas con subida franca hasta Mallín Vázquez y llegada a PAS Colorado 2 (km 140). Último horario para salir de este PAS 21:00h. Regreso a Meta por mismo recorrido que 70k y 110k, por senda plana en pampa expuesta al viento. A 2 km de PAS sendas serpenteantes con subidas y bajadas significativas hasta PAS Bayos 2 (km 148,5). Último horario para salir del PAS Bayos 22:00h. Nuevo camino de regreso a la Meta por senda en subida franca hasta km 152. Allí en cruce de Ruta 48 habrá un Nuevo Corte horario a las 22:30h. Desde allí descenso inicialmente por camino vehicular y últimos 2km por senda empinada hasta lago. 6 cuadras de calle. Cruces de varios arroyos angostos y según clima, barro muy resbaladizo o polvo. Hay varios cruces de alambrado bien marcados. Deben cruzar sólo por sector marcado.

- Calzado con MUY buen grip. Polainas son claves, sirven en sendas de bosque y estepa, filos, ascenso y descenso de Chapelco, Cº Colorado, Cº Quilanlahue y para evitar adherencia de abrojos. Vestimenta según clima: puede hacer mucho frío y lluvias/nieve. Se mojarán calzado TODO el tiempo (incluso al salir de algún PAS). Muy fuerte exposición al viento en Cerro Chapelco, Cº Colorado, Cº Centinela, costa lago Lacar y Cº Quilanlahue, así como muy bajas temperaturas (-5 a -10 °C) durante la madrugada en los lugares antes mencionados. Prevean cambio de ropa en PAS Puentes de Luz, PAS Colorado y PAS Quechuquina para reemplazar lo mojado. Ver pronóstico, recomendamos estos link donde podrán ver el parte climático de cada uno de los siguientes PAS (más confiable a partir de las 48 horas previo carrera):

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

PAS de la Base: <https://www.windguru.cz/735237>

Cumbre Cº Chapelco: <https://www.windguru.cz/735240>

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

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

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

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

- Hidratación necesaria: 600 a 1000 ml (aprox) *según peso por hora* de carrera. Lo ideal es adecuar la hidratación a la sed. Calculen lo necesario según distancia a PAS y Meta. Recuerden que entre PAS del Portezuelo y Colorado hay 11km y luego de PAS Del Mallín a PAS Quechuquina hay 16,5 km. *Prevean tener su propia reserva de líquidos. Es clave usar líquidos con sales.* El agua de arroyos no es potable, si bien no está contaminada. Es preferente el agua que entregan en PAS y la propia que lleven.
- Gasto calórico: según peso: ¡aprox. 12000 a 20000kcal para los 160k!!! 1 barrita energética o gel=200Kcal. En esta distancia es CLAVE incorporar alimentos para evitar agotamiento, en especial a partir de los 45 min de carrera y cada 45 min aprox. En los PAS hay abundante, pero es conveniente incorporar energía entre PAS. Los alimentos deben ser, fundamentalmente, hidratos de carbono (barras, geles u otros). Elijan los alimentos (barras, etc.) que ya han probado. Entrenen la hidratación y alimentación, no experimenten en carrera. **Durante el recorrido no podrán reponer todo lo necesario, por lo cual es muy importante planificar la alimentación.**
- Alimentarse 2 horas previo a largada e hidratarse hasta antes de la largada es CLAVE.
- **Linterna frontal o de mano con MUY BUENA iluminación (mínimo 200 lúmenes) y pilas de repuesto ES FUNDAMENTAL**, para tramo desde km 50 para los más lentos y desde PAS Bayos para los más rápidos. Luego, variable según la velocidad. **Para los que tarden 37 horas, tendrán 12 horas de Luz diurna y 25 de oscuridad!!!** Hay cintas reflectivas en todo el recorrido (de ida y de vuelta). Deben tener linterna de repuesto en bolsa de PAS Colorado y PAS Quechuquina para reemplazar en caso de rotura. Recuerden que desde las 17:00h DEBEN tener linterna Colocada, y a partir de las 18:45h DEBEN prenderla. Aunque se vea bien. Se apagan a partir de las 08:00h. ¡Vean Reglamento respecto al uso de linterna!
- Señal de teléfono celular variable presente desde largada hasta PAS Rosales. Luego poco. Variable en PAS Colorado. Hay señal variable en sector de Cº Quililahue. Presente desde PAS Bayos hasta la Meta.
- Sigán Cintas Blancas con Logo e indicaciones de Banderilleros. Si hay nieve en Cº Chapelco, Cº Colorado y Cº Quililahue se refuerza la señalización con cintas naranjas. Retorno completo con cintas reflectivas hasta Meta. No crucen cintas amarillas que cortan sendas que no deben transitar. No sigan al “malón”. Estar atentos 3,5 km pasando PAS del Mallín NO DEBEN seguir circuito de los 70k, SIGAN DERECHO. Deben seguir mismo circuito de los 110k hacia PAS Quechuquina. Habrá abundante cartelería, LEANLA por favor.
- Si deciden abandonar es CLAVE AVISAR pues, de lo contrario el participante se presumirá extraviado y generará inconvenientes evitables. Deben hacerlo solamente al Jefe de PAS, Rescatistas, Largada o Meta. No avisen a Banderilleros, ellos sólo señalan camino. En todos los PAS habrá transporte hasta Oficina de Carrera con salidas horarias. Si deciden ser transportados por familiares o amigos, DEBEN AVISAR al Jefe del PAS, en la META o en Oficina de Carrera.

➔ CONTACTO

www.patagoniarun.com - info@patagoniarun.com

Oficina de carrera: móvil +54 11 64953446

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