



10K

GUÍA DEL CORREDOR **10k PR2023**

Guía del Participante 10k Patagonia Run Mountain Hardwear 2023

➔ Descripción General de Patagonia Run 2023 - 10k	2
Acreditación y Entrega de Kits	2
Charla Técnica	3
Largada - Transporte a Largada - Guardarropa	3
Meta	4
Entrega de Premios	4
Elementos Obligatorios - Recomendaciones para el equipamiento	4
➔ Información del Recorrido	5
Altimetría	5
Puestos de Asistencia	6
Servicios en los PAS	7
Marcación del Circuito	7
➔ Protocolo de Abandono	8
➔ Carrera limpia – Basura	8
➔ Tips de Carrera	8
➔ Contacto	8

➔ DESCRIPCIÓN GENERAL DE PATAGONIA RUN 2023 - 10K

Fecha: Miércoles 12 de abril de 2023

Horario de largada: 12:00 hs.

Descripción del recorrido

Patagonia Run en San Martín de los Andes, Argentina, es un gran desafío para los corredores de montaña de todos los niveles. En esta distancia de 10k los corredores van a encontrar un terreno con una combinación de diversos tipos de senderos, que incluyen sendas de montaña anchas con pendientes variables pero **de dificultad accesible**, caminos madereros con pendientes suaves y un largo descenso hasta la meta. Toda la carrera se realizará en el Cerro Chapelco. Esta distancia ha sido diseñada para quienes se inician en el Trail, no exento de exigencia, pero accesible para desarrollar velocidad con trepadas breves y poca pendiente y suelo sin mayores dificultades técnicas. El **desnivel acumulado positivo estimado (D+)** es de **600 metros** aproximadamente.

Durante el recorrido podrán apreciar un paisaje con planicies, valles de gran belleza, puntos panorámicos con vistas únicas y áreas de bosques con especies típicas de la Patagonia Argentina.

Es una carrera ideal para quienes deseen iniciarse en el trail running o aquellos que desean distancias acotadas y más explosivas.

Categorías

Juvenil Masculino de 12 a 19 años - Juvenil Femenino de 12 a 19 años

Masculina de 20 a 39 años - Femenina de 20 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 a 69 años - Femenina de 60 a 69 años

Masculina de 70 años y más - Femenina de 70 años y más

Acreditación y Entrega de Kits

Horario: Los turnos disponibles serán para el **martes 11 de abril** exclusivamente

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

Lugar: a confirmar.

► Presentarse con:

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

- **MENORES DE 18 AÑOS:** Deberán acreditarse acompañados por madre, padre o tutor, quien también deberá presentar su documento de identidad y una fotocopia del mismo, y, si en el documento del menor no figura el nombre de los padres, tendrán que presentar partida de nacimiento o documento donde conste la figura de tutor, quien deberá firmar en la acreditación la Autorización y Aceptación de Responsabilidades del participante. En el caso que no pueda presentarse a la acreditación acompañado por padre/madre/tutor, solicitar a info@patagoniarun.com copia de la Autorización para traerla firmada ante Escribano Público.

► 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 ingresar al corral de LARGADA
- **DORSAL** con el **número** de corredor y Chip, es de uso obligatorio durante toda la carrera.
- **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, excepto los menores de edad que deberán ingresar con madre, padre o tutor.

Charla Técnica 10k

La charla técnica de 10k será on-line y estará disponibles en canal YouTube de Patagonia Run y en www.patagoniarun.com el domingo 9 de abril.

Largada - Transporte - Guardarropa

Horario de largada: miércoles 12, 12:00 hs*.

Lugar de Largada: Base del Chapelco Ski Resort.

* 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.

Transporte a largada

Próximamente más información sobre este ítem.

Guardarropa

Servicio sin cargo de guardarropas para corredores:

1. Recepción desde 1 hora y media antes de la Largada, en la Base de Chapelco Ski Resort.

2. Devolución de elementos del guardarropa contra la presentación de la **pulsera / dorsal del corredor** o del **DNI del corredor** el mismo miércoles en **el mismo lugar de recepción**, base de Chapelco Ski Resort, de **10:30 hasta 18:30 hs.**

Meta

Miércoles 12. Último horario de Llegada: 18:30 hs.

Lugar: Base del Chapelco Ski Resort.

Al llegar, el corredor podrá tomar una bebida, retirar su medalla finisher y será invitado a evacuar el área del corral de llegada para poder elongar y relajar en área cercana.

Entrega de Premios 10k

Miércoles 12 de abril

13:30 hs - Premiación Categorías General 21k y 10k.

15:30 hs - Premiación Categorías por Edades 10k.

Lugar: Base del Chapelco Ski Resort.

Premiación

- Trofeos para los 3 primeros de la clasificación General Masculina y Femenina.
- Trofeos para los 3 primeros de cada Categoría por Edades 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**, el sistema para solicitar dicho turno estará disponible en la web de Patagonia Run durante el mes 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 Patagonia Run, aclarando la distancia. 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](#).
- **Deslinde de responsabilidades** completo y firmado.
- **Pulsera de corredor colocada**.
- **Número de corredor**, Dorsal, 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.
- **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, prevean la indumentaria atento a las temperaturas pronosticadas para el día de la carrera; en principio nuestra recomendación es la siguiente:

- Silbato.
- Guantes finos.
- Indumentaria térmica transpirable.
- 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).
- Zapatillas con buena tracción.
- Polainas bajas para zapatillas, a fin de evitar abrojos, barro y piedras.
- 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.

➔ INFORMACIÓN DEL RECORRIDO

Convenios especiales de paso con empresas, instituciones y pobladores nos obligan a no habilitar el paso por los senderos hasta 72 hs antes del evento.

Altimetría

Próximamente.

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

Puestos de Asistencia (PAS)

PAS	Distancia aproximada desde la largada
PAS Jardín de Nieve _____	5,5 km
Meta _____	10,5 km

Servicios en los Puestos

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 varios los tipos, y harán referencia tanto al trazado del circuito (cintas blancas con logo de Patagonia Run) como a los sectores por donde NO hay que pasar.

Entonces, habrá estas variantes de marcación:

- **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. Deben seguir las marcas. Si en algún tramo de bosque o en algún claro no ven cintas blancas 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 sólo 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.
- **Flechas Reflectivas**: 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.

Habrà 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 recepcionará el Jefe de cada uno de los Puestos, ya sea en los PAS, en la Largada o Meta. 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 complejo Chapelco Ski Resort, sin duda 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 300 mts de la salida al sendero. Seremos inflexibles con quienes arrojen basura en los circuitos mediante la descalificación. Que tengamos una carrera limpia depende de todos nosotros.

➔ TIPS DE CARRERA

- Terreno: próximamente.
- Calzado con buen grip. Vestimenta según clima: puede hacer mucho frío y haber precipitaciones.

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 hs previo carrera):

Base Chapelco Ski Resort: <https://www.windguru.cz/735237>

- Hidratación necesaria: 600 a 1000 ml (aprox.) según peso por hora de carrera. O mejor según sed es más confiable. *Es clave usar líquidos con sales.*
- Gasto calórico: para esta distancia no es necesario incorporar alimentos, con lo almacenado alcanza, pero en caso que necesiten en el PAS encontrarán abundante alimento.
- Alimentarse hasta 2 horas previo a largada para tener abdomen vacío e hidratarse hasta antes de la largada.
- Señal de teléfono celular variable pero presente en buena parte del trazado.
- Seguir cintas blancas con logo e indicaciones de Banderilleros. No sigan al “malón”. No crucen cintas amarillas que cortan sendas que no deben transitar.
- Si deciden abandonar es CLAVE avisar. Deben hacerlo solamente al Jefe de PAS, Rescatistas, Largada o Meta. No avisen a Banderilleros, ellos sólo señalan camino.

➔ 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