



SAN MARTIN DE LOS ANDES





**PATAGONIA**  
**RUN**

**SPARTAN TRAIL**  
WORLD  
CHAMPIONSHIP

**70k**

**GUÍA DEL CORREDOR 70k PR2023**

## Guía del Participante de 70k Patagonia Run Mountain Hardwear 2023

➔ Descripción general de Patagonia Run 2023 - 70k .....	<a href="#">3</a>
Acreditación y Entrega de Kits .....	<a href="#">3</a>
Recepción de Bolsa para Puesto de Asistencia Total Colorado.....	<a href="#">4</a>
Charla Técnica .....	<a href="#">4</a>
Largada - Transporte a Largada - Guardarropa .....	<a href="#">4</a>
Meta .....	<a href="#">5</a>
Entrega de Premios  .....	<a href="#">5</a>
Elementos Obligatorios - Recomendaciones para el equipamiento .....	<a href="#">5</a>
➔ Información del Recorrido .....	<a href="#">7</a>
Altimetría  .....	<a href="#">7</a>
Puestos de Asistencia  .....	<a href="#">7</a>
Puesto de Asistencia Total .....	<a href="#">7</a>
Puestos de corte con cierre del circuito.....	<a href="#">8</a>
Servicios en los PAS .....	<a href="#">8</a>
Marcación del Circuito .....	<a href="#">9</a>
➔ Protocolo de Abandono .....	<a href="#">10</a>
➔ Carrera limpia – Basura .....	<a href="#">10</a>
➔ Tips de Carrera  .....	<a href="#">10</a>
➔ Contacto .....	<a href="#">12</a>

## ➔ DESCRIPCIÓN GENERAL DE PATAGONIA RUN 2023 - 70k

**Fecha:** sábado 15 de abril de 2023

**Horario de largada:** 05:00h

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

### Descripción del recorrido

Patagonia Run en San Martín de los Andes, Argentina, es un desafío único para los corredores de senderos de montaña de todos los niveles. Esta distancia ya está en el rango del Ultra Trail. En el 70k 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 4370 metros** en su recorrido de aproximadamente 75,3 kilómetros. Harán cumbre en 2 cerros: Cº Colorado (1765 msnm, el punto más alto de la distancia) y el Cº Quilanlahue (1650 msnm). Deberán estar preparados para correr de noche al inicio y con temperaturas bajo 0°C, lo cual no sólo es un desafío técnico sino de resistencia frente al sueño y el clima. Además, se encontrarán con múltiples cruces de arroyos. El 95% del circuito transcurre sobre sendas de montaña. Éste va a ser un verdadero test de resistencia de carreras Ultra Trail. El atractivo de los paisajes de las zonas aledañas a San Martín de los Andes en el multicolor otoño y la exigencia de la distancia, lo convierten 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:

*Proximamente.*

## Acreditación y Entrega de Kits

**Horario:** Los turnos disponibles serán para los días jueves 13 y viernes 14 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 on line en [www.patagoniarun.com](http://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 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 70k 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.
  - **BOLSA** con el n° de corredor para el PAS.
  - **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 Puesto de Asistencia Total Colorado**

**Horario:** Los turnos disponibles para este paso serán para los días jueves 13 y viernes 14.

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

- ▶ Presentarse con:
  - Turno asignado para la recepción de Bolsa de Corredor. Mostrar el comprobante.
  - 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 Club Lácar el domingo 16, en el horario de 4:00 a 18:00h.

### **Charla Técnica 70k**

Será on-line on-line y estará disponible en canal YouTube de Patagonia Run y en [www.patagoniarun.com](http://www.patagoniarun.com) el domingo 9 de abril.

### **Largada - Transporte - Guardarropa**

**Horario de largada:** sábado 15 - 05:00h\*.

**Lugar de Largada:** Plaza de Armas del Regimiento de Caballería de Montaña 4 “Coraceros Gral. Lavalle” (RCM4) – Av. Regimiento de Caballería (Ruta 62).



\* 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

Exclusivo para corredores.

Habrà servicio de traslado a partir de una hora y media antes del horario de largada.

Salida desde el **PAS Traslados**, sito en Plaza San Martín sobre calle Roca y Tte. Coronel Pérez.

## Guardarropa

Servicio sin cargo de guardarropas para corredores:

1. Recepción a partir de una hora antes de la largada cerca del 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 **Club Lácar** - Calle Rivadavia Nº599 y Perito Moreno.

## 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 70k

Domingo 16 de abril - 10:30h. en la Plaza San Martín.

## 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**, 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 los 70k de Patagonia Run, aclarando específicamente 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](#).
- **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** de 200 lúmenes o superior. Cuanto más Lúmenes mejor la eficiencia para ver el recorrido con cintas reflectivas.

**Deberán tener en la largada colocada y encendida 1 linterna, y mantenerla así hasta las 8:00 a.m.**

La segunda linterna la pueden dejar dentro de la bolsa de asistencia que envían al PAS de Asistencia Total. **A partir de las 17:00h** deberán colocarse la linterna y **encenderla a partir de las 18:45h hasta finalizar la carrera.**

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. **Seremos inflexibles con la iluminación por ser un elemento de seguridad crítico.**

- **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 o pantalón de abrigo. Campera rompevientos. Micropolar o campera de abrigo. Guantes. Gorro de polar o 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.
- Manta de supervivencia.
- 2 botellas de agua o caramañolas de 750cc.
- Guantes de primera capa impermeables y respirables. Es probable que haya temperaturas bajo cero en la madrugada.
- Indumentaria térmica transpirable.
- Campera Respirable 1ª capa 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 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.

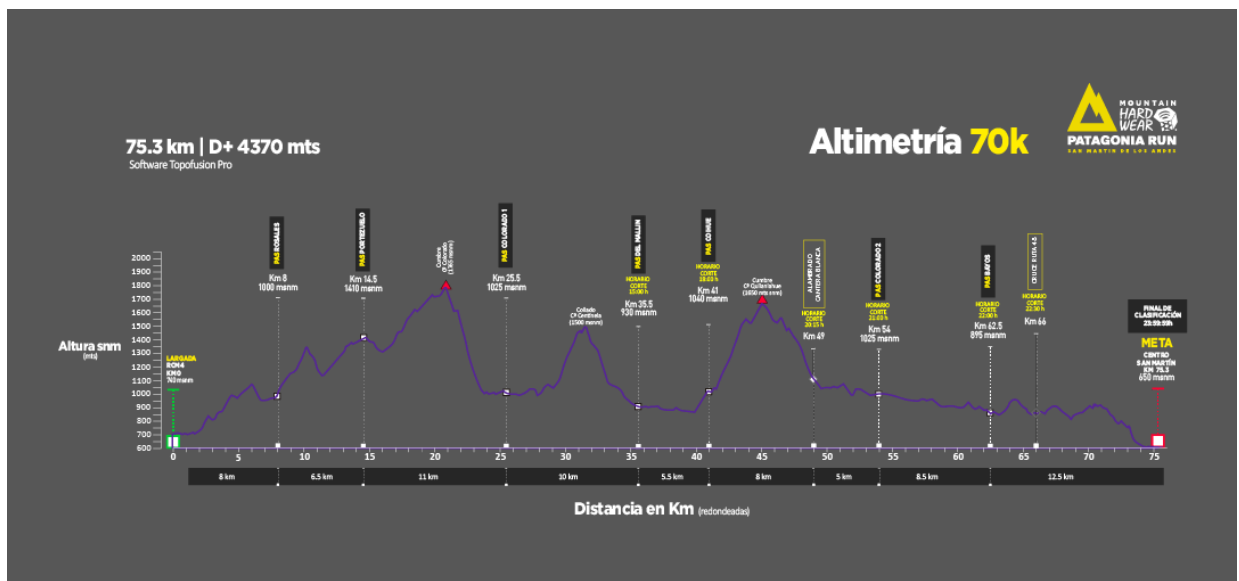
**Nota:** Tengan recambio de ropa seca.

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



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

### Puestos de Asistencia (PAS)

70k		
Puestos Asistencia	Distancia (*) desde Largada en km	Horario de corte
PAS Rosales	8	-
PAS Portezuelo	14,5	-
PAS Colorado 1 (ida)	25,5	-
PAS del Mallín	35,5	15:00
PAS Coihue	41	18:00
PAS Colorado 2 (vuelta)	54	21:00
PAS Bayos	62,5	22:00
Meta	75,3	23:59

(\*) Distancias aproximadas y redondeadas.

## Puesto de Asistencia Total – PAS Colorado (1 y 2 es el mismo)

En caso de necesitarlo, los participantes podrán optar por dejar su equipamiento dentro de la bolsa roja provista en el kit.

El peso del equipamiento deberá ser como máximo de 3 kilos. Los corredores pueden dejar solamente una bolsa para el 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 lugar a confirmar, el día jueves 13 o viernes 14 **con turno previo**, adquirido de forma on line en [www.patagoniarun.com](http://www.patagoniarun.com) y tendrán que presentar la pulsera de corredor que tiene un código de barras.

La Organización la trasladará el día de la carrera al Puesto de Asistencia Total Colorado 1 y 2 (es el mismo puesto).

La bolsa será cerrada delante del corredor, con una identificación del número de corredor. Al participante se le entregará un **recibo, que será condición obligatoria presentarlo**, para luego poder retirarla el día domingo 16, de 04:00h a 18:00h en el Club Lácar.

\* 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 topes 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 del Mallín	15:00h
PAS Coihue	18:00h
Alambrado Cantera Blanca	20:15h – km 49
PAS Colorado 2 (vuelta)	21:00h
PAS Bayos	22:00h
Corte Cruce Ruta 48	22:30h – km 66
Meta	23:59h

(\*) 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:

- ▶ **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. 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 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.
- ▶ **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 hasta la Meta.
- ▶ **Bolsas Naranjas:** se reforzará la marcación con bolsas naranjas que estarán sobre el terreno para marcar sectores de montaña donde haya baja visibilidad.
- ▶ **Flechas Reflectivas:** indicarán la dirección a seguir, podrán estar de 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 recepcionará 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 el RCM4. Desde allí, sendas iniciales con trepadas francas hasta km 5, luego sendas angostas en descenso hasta Laguna Rosales y desde allí cruce pampa hasta el PAS Rosales (km 8). **Deben estar atentos en el tramo Largada a PAS Rosales porque hay un desvío a la izquierda a 5,9 km de la Largada que es SOLAMENTE PARA 110k y 100Mi ustedes allí doblan a la derecha. Estará debidamente marcado.** 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 mts snm) (km 14,5). Desde allí ascenso a cumbre del Cerro Colorado por sendas angostas con ascenso y descenso pronunciados hasta salir del bosque. Desde la cumbre (1765 mts snm) (km 20,5) descenso empinado hasta base del Cerro (700mts desnivel en 3 km). Llegada a PAS Colorado (km 25,5) 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 NUEVA subida MUY empinada que asciende hasta Portezuelo del Cº Centinela a 1500 mts snm y descenso empinado y serpenteante hasta sector de ingreso al gran Mallín de Quilanhue cruzando tranqueras de alambre hasta PAS del Mallín (km 35.5) por senda plana. Último horario para salir de este PAS hacia PAS Coihue es 15:00h. **Desde aquí a 3,5 km hay un desvío a la izquierda en un punto llamado Corral Redondo donde ustedes se separan de los corredores de 100Mi y 110k. Estará debidamente marcado.** Desde este punto cruzan varios vados y ascienden empinado hasta PAS Coihue (km 41), en este PAS el Corte Horario es a las 18:00h. Desde aquí se accede a Cumbre del Cº Quilanhue (1650 mts snm) por senda empinada y serpenteante hasta bosque de altura (700+ mts de desnivel en 3 km). Desde este punto descenso inicial con poco desnivel por sendas de bosque luego descenso rápido por sendas muy anchas hasta la Cantera Blanca (km 49) 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 (km 54). Último horario para salir de este PAS 21:00h. Regreso a Meta por senda plana en pampa expuesta al viento. A 2 km de PAS sendas serpenteantes con subidas y bajadas significativas hasta PAS Bayos (km 62,5). Último horario para salir del PAS Bayos 22:00h. Nueva senda de regreso a la Meta por senda en subida franca hasta km 66. Allí en cruce con 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 el 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, 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 en travesía de la cumbre del Cº Colorado, en Portezuelo, Cº Centinela, y subida al Cº Quilanlahue, así como muy bajas temperaturas (-5 a -10 °C) a la madrugada, en los lugares antes mencionados. Prevean cambio de ropa en PAS Colorado (1 y 2) para remplazar 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 Portezuelo: <https://www.windguru.cz/735254>

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

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

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 PAS Colorado hay 11km. *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 que lleven propia.
- Gasto calórico según peso aprox. desde 5600 a 10000kcal total para los 70K, depende del tiempo de carrera. 1 barrita energética o gel = 200Kcal. En esta distancia es muy importante incorporar alimento sobre todo a partir de los 45 min de carrera y cada 45 minutos hasta final. Alimento útil es muy variable, pero deben ser hidratos de carbono (barras, geles u otros). No hacen falta aminoácidos o proteínas durante la carrera. En los PAS hay abundante, pero es conveniente incorporar energía entre PAS. Elijan los alimentos (barras, etc.) que ya han probado. Entrenen la hidratación y alimentación, no experimenten en carrera.
- Alimentarse 2 horas previo a largada para evitar el abdomen lleno e hidratarse hasta antes de la largada ES CLAVE.
- **Linternas frontales o de mano con MUY BUENA ILUMINACIÓN (mínimo 200 lúmenes) y pilas de repuesto SON FUNDAMENTALES** para la largada y hasta PAS Coihue, para los más rápidos. Luego durante el retorno para los más lentos. Hay cintas reflectivas en todo el recorrido (ida y vuelta). Recomendamos tener frontal de repuesto en bolsa de PAS Colorado, para reemplazar en caso de rotura de la inicial. Deben estar colocadas y prendidas desde Largada hasta las 08:00h. Si están en circuito después de las 17:00h, DEBEN colocarse la luz frontal y a las 18:45h DEBEN prenderla. Esto es reglamentario aunque se vea bien, por tema seguridad, la linterna ES CLAVE.
- Señal de teléfono celular variable presente desde largada hasta PAS Rosales. Luego poco. Variable en PAS Colorado. Hay señal variable en cumbre Cº Quilanlahue y Cantera Blanca hasta PAS Colorado. Presente desde PAS Bayos hasta la Meta.
- Sigán cintas blancas con logo e indicaciones de banderilleros. Si hay nieve en Cº Colorado y Cº Quilanlahue se refuerza la señalización con cintas naranjas. Recuerden que a 3,5 km de PAS del Mallín se desvían a la izquierda para acceder a PAS Coihue, no sigan recorrido de 100Mi /110k. Marcación

de todo el circuito con cintas reflectivas hasta Meta. No crucen cintas amarillas que cortan sendas que no deben transitar. No sigan al “malón”. Habrá abundante cartelería, LEANLA por favor.

- Si deciden abandonar es CLAVE avisar. **Es muy importante dar aviso de abandono, 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](http://www.patagoniarun.com) - [info@patagoniarun.com](mailto:info@patagoniarun.com)

**Oficina de carrera:** móvil +54 11 64953446

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