



SAN MARTIN DE LOS ANDES

PATAGONIA
RUN | **SPARTAN TRAIL**
WORLD
CHAMPIONSHIP

PR Vertical

GUÍA DEL CORREDOR PR Vertical PR2023

Guía del Participante PRVertical race Patagonia Run Mountain Hardwear 2023

➔ Descripción general de Patagonia Run PRVertical race	3
Acreditación y Entrega de Kits	3
Charla Técnica	4
Largada - Transporte a Largada - Guardarropa	4
Meta	4
Entrega de Premios	5
Elementos Obligatorios - Recomendaciones para el equipamiento	5
➔ Información del Recorrido	6
Altimetría	6
Puesto de corte con cierre del circuito	6
Servicios en los PAS	7
Marcación del Circuito.....	7
➔ Protocolo de Abandono	7
➔ Carrera limpia – Basura	8
➔ Tips de Carrera	8
➔ Contacto	8

➔ DESCRIPCIÓN GENERAL DE PATAGONIA RUN PRVertical race

Fecha: miércoles 12 de abril de 2023

Horario de largada: 09:00* hs

Descripción del recorrido

Patagonia Run en San Martín de los Andes, Argentina, es un nuevo desafío para los corredores de montaña de todos los niveles. Toda la carrera **PRVertical race** se realizará en el Cerro Chapelco.

Los corredores van a encontrar un circuito semi – técnico y técnico **muy exigente**, con una combinación de diversos tipos de Terrenos, que incluyen pendientes moderadas en pasto hasta sendas de montaña angostas con 30º de pendiente y laderas muy empinadas sin vegetación.

Habrán distintos tipos de suelos con un **desnivel acumulado positivo estimado (D+)** de **720 metros** en su recorrido de aproximadamente 3,4 kilómetros.

Harán cumbre en El Filo de Chapelco de 1960 mts snm.

Éste va a ser un verdadero test de resistencia ANAERÓBICA de carreras de trail por la exigencia de las pendientes.

Es una carrera ideal para aquellos que tengan más apetencia por trepadas empinadas y carreras de distancia corta e intensidad extrema.

El atractivo de los increíbles paisajes en el Cerro Chapelco lo convierten en un evento único en su tipo.

Categorías

Masculina - Femenina

Acreditación y Entrega de Kits

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

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 habilitados 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 que participará de una carrera modalidad vertical – ver certificado modelo [aquí](#).
- **MENORES DE 18 AÑOS:** Podrán participar en esta carrera los que al día 12/4/2023 tengan 14 años cumplidos. 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](mailto: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 de la acreditación 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

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

Largada - Transporte - Guardarropa

Horario de largada: miércoles 12, 09:00 hs*.

Lugar de Largada: Base del Chapelco Ski Resort.

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, hasta las 18:30 hs. Habrá un corte en Antulauquen, plataforma 1600, a partir de 1 hora y media desde la largada.

Lugar: Filo del Cerro Chapelco, donde obtendrán su medalla finisher.

Allí termina la carrera, luego deberán caminar 300 mts planos hasta la silla del Mallín para bajar hasta la Telecabina y desde allí por la misma hasta la base.

Al llegar a la base del Cerro, el corredor podrá tomar una bebida caliente y/o fría.

Entrega de Premios PRVertical race

Miércoles 12 de abril – 11:00 hs.

Lugar: Base del Chapelco Ski Resort.

Se premiará al mejor tiempo de la categoría Masculina y al mejor tiempo de la categoría Femenina.

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 Patagonia Run modalidad de carrera vertical. 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).
- **Caramañola**, botella de agua o mochila hidrante.
- **Taza o vaso personal**.
- **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

Dependiendo 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:

- Riñonera con bolsillo para botella de agua o porta caramañola o mochila con pack de hidratación.
- Caramañola, botella de agua o mochila hidrante.
- 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 de sol.
- Par de Bastones.

➔ INFORMACIÓN DEL RECORRIDO

No daremos información exacta del recorrido, el mismo estará perfectamente marcado 72 hs antes del evento.

Altimetría

Próximamente.

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

PUESTO DE CORTE CON CIERRE DEL CIRCUITO

Habrà 1 puesto de corte con cierre del circuito. El horario de corte ha sido establecido con márgenes holgados para que los competidores puedan completar el recorrido. Sin embargo, el participante que llegue a este puesto después del horario definido como límite por la organización, no podrá seguir participando por razones estrictas de Seguridad. 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.

Lugar	Hora Corte (*)
Hidratación Antulauquen	10:30 hs
Cota 1.600 mts	

() 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

El circuito estará claramente marcado en toda su extensión para que los competidores puedan correr sin riesgo de extraviarse.

Las marcas serán de 3 tipos, y harán referencia tanto al trazado del circuito (cintas blancas con logo de Patagonia Run) como a los sectores donde hay que tomar precaución o no avanzar.

Las marcas serán las siguientes:



- **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. Se colocarán en los árboles, arbustos y cañas. En las pendientes sin vegetación se colocarán sobre cañas. Deben seguir las marcas. Si en algún tramo no ven cintas blancas deben volver hasta el último punto donde avistaron una cinta. Las marcas 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**: indicarán la dirección a seguir, podrán estar en forma vertical, diagonal u horizontal:
- En los cruces críticos habrá **banderilleros** para señalar el camino correcto.



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 siempre seguir las instrucciones de los banderilleros a fin de evitar extravíos. **Es importante que observen la marcación y los carteles indicadores. 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 el Puesto de Corte, en la 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 hacia la ciudad de los corredores que abandonen se realizarán cuando lo designe la Organización.

➔ CARRERA LIMPIA – BASURA

La competencia transcurre dentro del Cerro Chapelco. Sin duda que el marco paisajístico donde se desarrolla es un factor clave de la carrera. 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 del Puesto de Asistencia y a 100 y 300mts de la salida del mismo. Seremos inflexibles con quienes arrojen basura en el circuito mediante la descalificación. Que tengamos una carrera limpia depende de todos nosotros.

➔ TIPS DE CARRERA

- Terreno: *próximamente*.
- Bastones: el uso de dos bastones es muy recomendable para la trepada.
- Calzado con buen grip. Polainas no son claves, pero sirven en sendas de bosque y estepa, y para evitar la adherencia de abrojos. Se mojarán el calzado según clima. Vestimenta según clima: puede hacer mucho frío y haber precipitaciones.

Ver pronóstico, recomendamos este link donde podrán ver el parte climático de cada uno de los siguientes PAS (más confiable a partir de las 48 hrs previo carrera):

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

- Hidratación necesaria: 600 a 1000 ml (aprox.) variable según peso por hora de carrera. O según sed es más confiable. Calculen lo necesario según tiempo estimado de cada uno en carrera. **Es clave usar líquidos con sales.**
- Gasto calórico: según peso aproximado entre 1000 a 2100 kcal totales para los 3,3km vertical. 1 barrita energética o gel = 200 Kcal. Es importante incorporar alimento, sobre todo a partir de los 45 min de carrera y cada 45 minutos hasta final. Los alimentos que son útiles son los que tienen primordialmente hidratos de carbono (Barras, geles u otros). No hacen falta aminoácidos o proteínas durante la carrera. Elijan los alimentos (barras, etc.) que ya hayan probado. Entrenen la hidratación y alimentación, no experimenten en carrera.
- Alimentarse 2 horas previo a largada para tener abdomen vacío e hidratarse hasta antes de la largada.
- Señal de teléfono celular presente en gran parte del trazado.
- Seguir cintas blancas con logo e indicaciones de Flechas, Carteles y Banderilleros. Atentos a cartelera. No crucen cintas amarillas que cortan sendas que no deben transitar. No sigan al “malón”.
- 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

TMX Team – CABA - Buenos Aires - +54 11 64974212