



SAN MARTIN DE LOS ANDES

**PATAGONIA
RUN**

SPARTAN TRAIL
WORLD
CHAMPIONSHIP



**GUÍA DEL
CORREDOR**

10k

2024

Guia do Participante 10k

Patagonia Run Mountain Hardwear 2024

➔ Descrição geral de Patagonia Run 2024 - 10k	3
Credenciamento e Entrega de Kits	3
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	6
Postos de Assistência	6
Serviços em postos	6
Marcação do Circuito	7
➔ Protocolo de Abandono	8
➔ Lixo	8
➔ Dicas de Corrida	8
➔ Contato	9

➔ Descrição geral de Patagonia Run 2024 - 10k

Data: Quarta-feira, 3 de abril 2024

Horário de Largada: 12h00*

Descrição do percurso:

Patagonia Run em San Martín de los Andes, Argentina, é um grande desafio para os corredores de montanha de todos os níveis. Nesta distância de **10k**, os corredores encontrarão terrenos com uma combinação de diferentes tipos de trilhas, incluindo trilhas de montanha largas com declives variáveis mas de dificuldade acessível, caminhos madeireiras com declives suaves e uma longa descida até a linha de chegada. Toda a corrida será realizada no Cerro Chapelco. Esta distância foi pensada para quem se inicia no trail, **com exigências mas acessível** para desenvolver velocidade com subidas curtas e pouco declive e solo sem grandes dificuldades técnicas. O **desnível acumulado positivo** estimado (D +) é de aproximadamente **555 metros**.

Durante o percurso você poderá apreciar uma paisagem com planícies, vales de grande beleza, pontos panorâmicos com vistas únicas e áreas de bosques com espécies típicas da Patagônia Argentina.

É uma carreira ideal para quem deseje se iniciar no trail running ou aqueles que desejam distâncias mais curtas e explosivas.

Categorias

Juvenil Masculino de 12 a 19 anos - Juvenil Feminina de 12 a 19 anos

Masculina de 20 a 29 anos - Feminina de 20 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 a 69 anos - Feminina de 60 a 69 anos

Masculina de 70 anos e mais - Feminina de 70 anos e mais

Credenciamento e Entrega de Kits

Horário: os turnos disponíveis serão apenas para **Terça-feira 2 de abril**, entre 09h00 e 22h00, no turno designado.

Escritório de Corrida: Centro de Eventos Le Village - Rua Gral. Roca 816, San Martin de los Andes.

A creditação é exclusivamente pessoal e será organizado por datas individuais, cada participante deve marcar uma data para poder ingressar à creditação. Essas datas ficarão disponíveis on-line no [perfil do corredor](#) e vai se informar quando estiver disponíveis por meio de e-mail e redes sócias 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 processo de inscrição.
- **Certificado de Apto Médico** expedido dentro dos 90 dias anteriores à data de carreira e donde fique a distância na qual vai participar - ver certificado modelo [aqui](#).

- **MENORES DE 18 ANOS:** Devem se acreditar acompanhados por mãe, pai ou tutor quem também deve apresentar seu documento de identidade e uma Xerox do mesmo, e, se no documento do menor não

fica o nome dos pais, tem que apresentar partida de nascimento ou documento onde fique a figura de tutor, quem deve assinar na acreditação a Autorização e Aceitação de Responsabilidades do participante. Casa não puder se apresentar à acreditação acompanhado por pai / mãe / tutor, solicitar a info@patagoniarun.com uma copia da Autorização para trazê-la assinada ante Notário.

- ▶ Se fará entrega do **Kit completo de carreira** que contem:
 - **PULSEIRA** com N° de corredor e código de barras: esta pulseira deve se colocar no momento e será **condição necessária** tê-la para ingressar ao corral de LARGADA.
 - **DORSAL** com o **número** de corredor e Chip, é de uso obrigatório durante toda a carreira.
 - **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 só pessoal, na Terça-feira 2 de abril.

Ser pontual, chegar ao lugar com 15 minutos de antecipação, **NÃO** antes, para não ter que ficar fora do salão.

Não se pode ingressar com acompanhantes, exceto os menores de idade que devem ingressar com mãe, pai ou tutor.

Palestra Técnica 10k

A palestra técnica de 10k será on-line e ficarão disponíveis no canal YouTube de Patagonia Run e em www.patagoniarun.com no domingo, 31 de março.

Largada - Transporte - Guarda-volumes

Horário de Largada: Quarta-feira, 3 de abril as 12h00*

Local de Largada: Base do Chapelco Ski Resort.

* As largadas serão por corrais, durante a acreditação vai se informar a cada participante o corral atribuído de largada segundo o "tempo estimado da carreira" informado na inscrição.

Transporte até largada 10k

Mais informações serão disponibilizadas proximamente.

Guarda-volumes

Serviço gratuito de guarda-volumes para corredores:

1. A recepção será a partir de uma hora e meia antes da largada, na Base de Chapelco Ski Resort.
2. Devolução de elementos do guarda volumes mediante a **apresentação do pulseira / dorsal com número de corredor ou do RG do corredor** na mesma quarta-feira, no mesmo local de recepção, até às 18h30 na base do Chapelco Ski Resort.

Chegada

Quarta-feira, 3 até às 18h30.

Local: base do Chapelco Ski Resort.

Ao chegar, o corredor poderá pegar uma bebida quente e/ou fria, retirar sua medalha finisher e será convidado a evacuar a área do curral de chegada para alongar e relaxar nas proximidades.

Entrega de Prêmios 10k

Quarta-feira, 3 de abril

13h30 - Prêmios Categorias Gerais 21k e 10k.

14h30 - Prêmios Categorias de idade 10k.

Local: base do Chapelco Ski Resort.

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**, o sistema para solicitar essa data ficará disponível na web de Patagonia Run durante o mês de março 2024.
- **Certificado Médico**. Onde conste: Nome, sobrenome e DNI do corredor e um texto que inclua que ele se encontra apto médica e fisicamente para participar em Patagonia Run, esclarecendo a distância. Deve ter data dentro dos últimos 90 dias prévios à realização da carreira, assinatura e selo do médico que o fez. Descarregar certificado modelo [aqui](#).
- **Pulseira de corredor**.
- **Dorsal com Número de corredor** sempre visível de frente durante toda a prova. Há postos de Controle em
- **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 hermético** (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 mandatário: 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

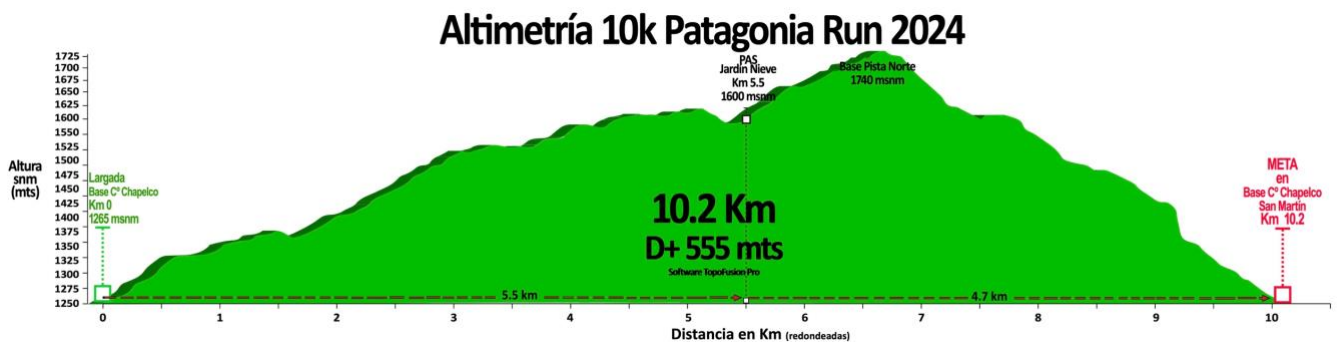
Dependerá do clima, mas recomendamos o seguinte:

- Apito.
- Luvas finas.
- Indumentária térmica transpirável (fleece).
- Casaco corta-vento ou anorak resistente à água.
- Calças leggings (esportivas). Há setores do circuito com abrolhos e, por esse motivo as calças leggings (esportivas), preferentemente, devem possuir alto conteúdo de lycra (escorregadia).
- Tênis com boa tração.
- Polainas baixas para os tênis, a fim de evitar abrolhos, lama e pedras.
- 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.

➔ Informação sobre o percurso

Convênios especiais de passagem com instituições e moradores obrigam-nos a não habilitar o acesso às trilhas até 72 horas antes da competição.

Altimetria



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

Posto de Assistência (PAS)

PAS	Distância aproximada da Largada
PAS Jardín de Nieve _____	5,5 km
Meta _____	10,2 km

Serviços em Postos

ⓧ Opções de alimentos GLUTEN FREE estarão disponíveis em todos os PAS.

Largada

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Frutas | Biscoitos | Marmelo
- Banheiros
- Segurança Médica
- Guarda volumes

PAS Jardín de Nieve

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Frutas | Biscoitos | Marmelo
- Banheiros

Chegada

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Frutas | Biscoitos
- Segurança médica
- Banheiros
- Guarda volumes

(!) O Equipe Médico estará disponível em todo o circuito para emergências.

Marcação de Circuitos

Os circuitos estão claramente identificados em toda sua extensão para que os competidores possam correr sem riscos de extravios.

Há diferentes tipos de marcas, e fazem referência tanto ao traçado do circuito (fitas brancas com logotipo Patagonia Run) quanto aos setores por onde NÃO há que ir.

Então, existem estas classes de marcas:



- **Fita Branca com logotipo Patagonia Run**: 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, elas 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, 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 será necessária marcação adicional vai se utilizar fitas brancas com logo e fitas laranjas juntas para sinalizar o sentido da corrida.

- **Flechas Refletivas:** vão indicar o endereço a seguir, poderão ficar: vertical, diagonal ou horizontal:



- Em os cruzamentos críticos haverá **bandeirinhas** sinalizando o caminho certo.

Devido à extensão dos percursos, aos setores com múltiplos cruzamentos de trilhas e às variações do terreno, recomendamos aos competidores olhar constantemente à sua frente à procura de fitas de identificação. Haverá abundante marcação, mas é importante não ingressar inadvertidamente em trilhas não sinalizadas nem em atalhos, e seguir as instruções das bandeirinhas a fim de evitar extravios. **É importante que você observe as marcações e sinalizações no PAS. Não tome 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. O aviso só será recepcionado pelo chefe de cada um dos Postos, seja nos PAS, na Largada ou Meta. Os bandeirinhas ou o pessoal fora desses lugares, não registrarão o aviso de abandono. Os traslados para a Base do Chapelco Ski Resort serão realizados mediante determinação da organização.

➔ Lixo

A competição acontece 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 lixeiras dentro dos Postos de Assistência e a 100 e 300 mts da saída à trilha. Vamos ser inflexíveis com quem jogue lixo nos circuitos por meio da desqualificação. Ter uma corrida limpa depende de todos nós.

➔ Dicas de Corrida

- Terreno: Trilhas largas com Ascenso franco e gradual até alcançar os Mallines da Pala. Desde aí descida gradual por trilha cruzando pistas até chegar à Plataforma 1600 de Chapelco e o PAS Jardín de Neve (km 5,5). Daqui, a subida por pista até uma estrada de cascalho que leva ao ponto mais alto (1.740 msnm) onde se separam do percurso de 21k. Fiquem atentos à marcação. Desde aqui descida pronunciada por trilhas no bosque até a Base. A Meta vai ser no mesmo lugar da Largada.
- Calçado com ótimo “grip”. Polainas não são necessárias. Vestimenta de acordo com o clima: pode fazer muito frio e chuva: ver prognóstico: recomendamos entrar em (mais confiável entrar a partir das 48 horas previas à corrida):

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

- Hidratação necessária: 600 a 1000 ml (aprox.), de acordo com o peso por hora de corrida. Ou seja, conforme a sede é mais confiável. É Chave usar líquidos com sais minerais.

- Gasto calórico: para esta distância não é imprescindível incorporar alimentos, alcança o que está armazenado.
- Alimentar-se 2 horas previas da largada e hidratar-se até antes da largada.
- Sinal de telefone celular variável, porém presente em boa parte do percurso.
- Seguir as fitas brancas com o logotipo e indicações dos bandeirinhas. Não sigam o “montão”. Se você não vê fitas à frente a 150 m da última, volte para a fita anterior que você viu. Não cruzem as fitas amarelas que cortam trilhas que não devem ser transitadas.
- Se decidirem abandonar a corrida é PRIMORDIAL avisar. Deve ser feito somente ao chefe de PAS, equipe de resgate, na Largada ou na Meta. Não avisem aos bandeirinhas, eles somente sinalizam o caminho.

➔ Contato

www.patagoniarun.com - info@patagoniarun.com

Escritório de carreira: móvel +54 11 64953446

Escritório em San Martín de los Andes: telefone fixo +54 2972 40949