



SAN MARTIN DE LOS ANDES

PATAGONIA
RUN | **SPARTAN TRAIL**
WORLD CHAMPIONSHIP



**GUÍA DEL
CORREDOR**

110K

2024

Guía del Participante de 110k Patagonia Run Mountain Hardwear 2024

➔ Descripción general de Patagonia Run 2024 - 110k	3
Acreditación y Entrega de Kits	3
Recepción de Bolsa para Puestos de Asistencia Total	4
Charla Técnica	4
Largada - Transporte a 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	8
Puesto de Asistencia Total	8
Puestos de corte con cierre del circuito	9
Servicios en los PAS	9
Marcación del Circuito	11
➔ Protocolo de Abandono	11
➔ Carrera limpia – Basura	12
➔ Tips de Carrera	12
➔ Contacto	13

➔ DESCRIPCIÓN GENERAL DE PATAGONIA RUN 2024 - 110k

Fecha: viernes 5, sábado 6 y domingo 7 de abril de 2024

Horario de largada: viernes 5, 21:00h*

Horario Tope de Finalización: 08:00h del domingo 7

Descripción del recorrido

Patagonia Run en San Martín de los Andes, Argentina, es un desafío único para los corredores de senderos de montaña. Esta distancia ya está en el rango del Ultra Trail importante. En el 110k 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 6100 metros** en su recorrido aproximado de 110,3 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 durante muchas horas 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 e incluso parte del trazado por un sector del lago Lacar. 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: próximamente.

Acreditación y Entrega de Kits

Horario: Los turnos disponibles serán para los días: jueves 4 de abril, entre las 09:00 y las 22:00h y viernes 5 de abril entre las 09:00 y 18:00h, en el turno asignado.

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

La Acreditación es exclusivamente personal y 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 online en el [perfil de corredor](#) y se informará cuando estarán disponibles a través de mail y redes sociales oficiales de Patagonia Run durante el mes de marzo 2024.

► 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 110k 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 2 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

- ⚠ Es importante llegar a la Acreditación con los elementos que se dejarán en cada una de las **bolsas de corredor** separados y listos para entregar, ya que la entrega deberá realizarse el mismo día de la acreditación, en el turno asignado, que será a pocos minutos luego del turno de acreditación.

Horario: días jueves 4 y viernes 5, en el turno asignado.

Lugar: Casino de Suboficiales de Gendarmería Nacional - Tte. Gral. Roca Esq. Rivadavia.

- ▶ 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 7, en el horario de 10:00 a 18:00h.

Charla Técnica 110k

Será on-line on-line y estará disponible en canal YouTube de Patagonia Run y en www.patagoniarun.com el domingo 31 de marzo.

Largada - Transporte - Guardarropa

Horario de Largada: viernes 5 - 21:00h*

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 para corredores de 110k

Próximamente más información.

Guardarropa

Servicio sin cargo de guardarropas para corredores:

1. Recepción a partir de una hora y media antes de la largada en el Rancho de la Tropa- RCM4.
2. Devolución de elementos del guardarropa, contra la presentación de la **pulsera/ dorsal del corredor** o del **DNI del corredor**, en **Oficina de Carrera** desde las 11:00h del sábado 6 hasta las 09:00h del día domingo 7.

Meta

Lugar: Av. San Martín y Teniente Coronel Pérez- Plaza San Martín, centro de la ciudad.

Cierre de Meta: 08:00h del domingo 7

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

Domingo 7 de abril, 10:30h.

Plaza San Martín

Premiación

- Trofeos para los 3 primeros de la clasificación General 110k Masculina y Femenina.
- Medallón para los 3 primeros de cada Categoría por Edades 110k 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 2024.
- **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 los 110k de Patagonia Run,

aclarando expresamente la distancia 110k. 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.

SERÁ OBLIGATORIO QUE CADA CORREDOR PORTE CONSIGO LA LINTERNA A LO LARGO DE TODO EL RECORRIDO, sin importar si es de día, garantizando así su seguridad y preparación ante cualquier eventualidad, por lo que es importante prever **baterías con autonomía para 35 horas.**

Durante el recorrido se podrá solicitar a los participantes que muestren los elementos de seguridad, entre ellos la linterna. El que no cuente con ellos será descalificado y no podrá seguir en el circuito. **Seremos inflexibles con la iluminación por ser un elemento de seguridad crítico.**

Los participantes de los **110k deberán Largar con 1 linterna colocada y encendida.** 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 y encendida hasta las 08:00 am.** Si aún siguen en el circuito **a las 17:00h del día sábado, deberán colocarse las linternas y encenderlas a las 18:45h.**

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.

- **Manta de supervivencia.**
- Caramañola, botella de **agua** o mochila hidrante con 750cm³ para 110k.
- **Taza o vaso personal.** Con el fin de contribuir con la conservación del medio ambiente, y reducir el desperdicio generado durante el evento, **NO** se proporcionarán vasos desechables en los PAS durante la carrera. Por lo que será necesario contar con un vaso o taza personal para poder consumir bebidas frías y calientes en los puestos.
- **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:

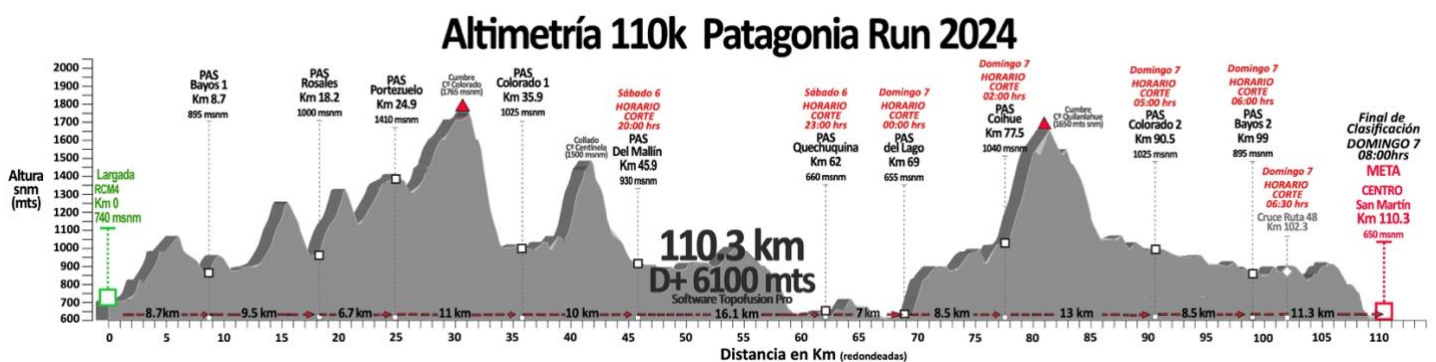
- Riñonera con bolsillo para botella de agua o porta caramañola o mochila con pack de hidratación. Es conveniente que tanto la mochila como la riñonera no sean muy gruesos, ya que deberán atravesar algunos lugares estrechos (ej. Alambrados). Además, deben llevar toda la basura que generen hasta el próximo Puesto de Asistencia.
- 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 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 2 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.

Altimetrías Parciales



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

Puestos de Asistencia (PAS)

110k		
Puestos Asistencia	Distancia (*) desde Largada en km	Horario de corte
PAS Bayos (ida)	8,7	-
PAS Rosales	18,2	-
PAS Portezuelo	24,9	-
PAS Colorado 1 (ida)	35,9	-
PAS del Mallín	45,9	20:00 del sábado 6
PAS Quechuquina	62	23:00 del sábado 6
PAS del Lago	69	00:00 del domingo 7
PAS Coihue	77,5	02:00 del domingo 7
PAS Colorado 2 (vuelta)	90,5	05:00 del domingo 7
PAS Bayos (vuelta)	99	06:00 del domingo 7
Meta	110,3	08:00 del domingo 7

(*) Distancias redondeadas.

Puestos de Asistencia Total: PAS Colorado y PAS Quechuquina

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

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 **Casino de Suboficiales de Gendarmería Nacional** - Tte. Gral. Roca Esq. Rivadavia, los días jueves 4 y viernes 5 **con turno previo**, adquirido de forma online desde el [perfil de corredor](#) 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 Colorado (1 y 2 es el mismo) y Quechuquina.

Las bolsas serán cerradas delante del corredor, se identifican por color según al Puesto que irán y contarán con el número de corredor. Al participante se le entregará un **recibo, que será condición obligatoria presentarlo**, para luego poder retirarla el día domingo 7, de 10:00h a 18:00h en el **Club Lácar**, calle Rivadavia N°599 y Perito Moreno.

* Todas las bolsas no retiradas, serán trasladadas el día lunes 8 de abril a la Oficina de Spartan SAU en Buenos Aires 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. De no poder retirarla personalmente en la oficina en Buenos Aires y necesiten que se la envíen por correo deberán abonar el valor del envío; esta opción de envío disponible sólo dentro de la Argentina

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 competidores que abandonen o No superen un corte horario DEBEN ENTREGAR el CHIP a la Organización.

Los corredores que abandonen o estén fuera de los horarios tope 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	20:00h del sábado 6
PAS Quechuquina	23:00h del sábado 6
PAS del Lago	00:00h del domingo 7
PAS Coihue	02:00h del domingo 7
PAS Colorado 2 (vuelta)	05:00h del domingo 7
PAS Bayos (vuelta)	06:00h del domingo 7
Corte Ruta 48 - km 102.3	06:30h del domingo 7
Meta	08:00h del domingo 7

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

Servicios en los PAS

 En todos los PAS habrá opciones de alimentos SIN TACC.

Largada

- Bebida caliente y fría
- Snacks | Fruta
- Guardarropa
- Sanitarios

PAS Bayos 1 y 2

- Bebida caliente y fría
- Snacks | Fruta | Galletitas | Membrillo | Caldo | Sopa con municiones | Comida caliente | Sacramentos

- Sanitarios
- Seguridad Médica

PAS Rosales

- Bebida caliente y fría
- Snacks | Fruta | Galletitas | Membrillo | Caldo | Comida caliente
- Sanitarios
- Seguridad Médica

PAS Portezuelo

- Bebida caliente y fría
- Snacks | Fruta | Galletitas | Membrillo | Caldo | Sopa con municiones | Comida caliente | Sacramentos

PAS Colorado 1 y 2 - Puesto de Asistencia Total

- Bebida caliente y fría
- Snacks | Fruta | Galletitas | Membrillo | Caldo | Sopa | Comida caliente | Sacramentos
- Sanitarios
- Seguridad Médica
- Bolsa del Corredor

PAS del Mallín

- Bebida caliente y fría
- Snacks | Fruta | Galletitas | Membrillo | Caldo | Sopa con municiones | Comida caliente
- Seguridad Médica
- Sanitarios

PAS Quechuquina – Puesto de Asistencia Total

- Bebida caliente y fría
- Snacks | Fruta | Galletitas | Membrillo | Caldo | Sopa | Comida caliente | Sacramentos
- Seguridad Médica
- Sanitarios
- Bolsa del Corredor

PAS del Lago

- Bebida caliente y fría
- Snacks | Fruta | Galletitas | Membrillo | Caldo

PAS Coihue

- Bebida caliente y fría
- Snacks | Fruta | Galletitas | Membrillo | Caldo | Sopa con municiones | Comida caliente | Sacramentos
- Seguridad Médica

Meta

- Bebida caliente y fría
- Snacks | Fruta | Galletitas
- Seguridad Médica
- Sanitarios

(!) 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 estos tipos:



- **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 en forma vertical, diagonal u horizontal:



- En 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 hasta la oficina de carrera, en el centro de la ciudad, 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: próximamente.
- 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 travesía de la cumbre del Cº Colorado, en Portezuelo del Cº Centinela, costa lago Lácar y 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 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 Portezuelo: <https://www.windguru.cz/735254>

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

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

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 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 sale. 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. 6000 a 13000kcal para los 110k!!! 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 *fundamental* 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 para evitar abdomen lleno e hidratarse hasta antes de la largada.

- **Linternas frontales o de mano con MUY BUENA ILUMINACIÓN** (mínimo 200 lúmenes) y **pilas de repuesto SON FUNDAMENTALES**. Recuerden que deberán **portar consigo una linterna a lo largo de todo el recorrido** previendo baterías con autonomía para 35 horas, sin importar si es de día. **Se les podrá solicitar en cualquier lugar del circuito que muestren la linterna que portan. ¡Si no tienen linterna funcionando serán retirados de la carrera por ser un elemento de Seguridad!** Atentos a estos horarios: largar con **linterna encendida** y mantenerla así **hasta las 08:00hs**; si estuvieran en el **circuito después de las 17:00h, DEBEN colocarse la luz frontal y a las 18:45h DEBEN prenderla y mantenerla así hasta las 8:00hs**. Esto es reglamentario, aunque se vea bien.
- Señal de teléfono celular variable presente desde largada hasta PAS Rosales. Luego poco. Variable en PAS Colorado. Hay señal variable en sector de Cº Quilanlahue. Presente desde PAS Bayos hasta la meta.
- Sigán las cintas blancas con logo y las indicaciones de los banderilleros. Si hay nieve en Cº Colorado y Cº Quilanlahue 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”. Atentos a cartelera de desvíos según distancia. Atentos en km 6 desde Largada DEBEN Desviar a la IZQUIERDA hacia PAS Bayos 1. Y en PAS del Mallín NO DEBEN seguir circuito de los 70k, CRUCEN EL ARROYO Y SIGAN EL CIRCUITO. Deben seguir mismo circuito de los 100Mi hacia PAS Quechuquina. Habrá abundante cartelera, **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 avisar solamente al jefe de PAS, Rescatistas, Largada o Meta. No avisen sobre el abandono 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

Oficina en San Martín de los Andes: fijo +54 2972 420 949