



SAN MARTIN DE LOS ANDES

**PATAGONIA**  
**RUN** | **SPARTAN TRAIL**  
WORLD CHAMPIONSHIP



**GUÍA DEL  
CORREDOR**

**21K**

**2024**

## Guía do Participante 21k Patagonia Run Mountain Hardwear 2024

➔ <b>Descrição geral de Patagonia Run 2024 - 21k</b> .....	<a href="#"><u>3</u></a>
Credenciamento e Entrega de Kits .....	<a href="#"><u>3</u></a>
Palestra Técnica .....	<a href="#"><u>4</u></a>
Largada - Transporte - Guarda-volumes.....	<a href="#"><u>4</u></a>
Chegada .....	<a href="#"><u>5</u></a>
Entrega de Prêmios .....	<a href="#"><u>5</u></a>
Elementos Obrigatórios -Recomendações para o equipamento .....	<a href="#"><u>6</u></a>
➔ <b>Informação sobre o percurso</b> .....	<a href="#"><u>6</u></a>
Altimetria .....	<a href="#"><u>6</u></a>
Postos de Assistência .....	<a href="#"><u>6</u></a>
Serviços em postos .....	<a href="#"><u>7</u></a>
Marcação do Circuito .....	<a href="#"><u>7</u></a>
➔ <b>Protocolo de Abandono</b> .....	<a href="#"><u>8</u></a>
➔ <b>Lixo</b> .....	<a href="#"><u>8</u></a>
➔ <b>Dicas de Corrida</b> .....	<a href="#"><u>8</u></a>
➔ <b>Contato</b> .....	<a href="#"><u>9</u></a>

## ➔ Descrição geral de Patagonia Run 2024 - 21k

**Data:** Quarta-feira, 3 de abril 2024

**Horário de largada:** 10h45\*

### 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. Toda a corrida de **21k** será realizada em Cerro Chapelco. Os corredores encontrarão um terreno semitécnico e técnico, com uma combinação de diferentes tipos de trilhas, incluindo sendas de montanha estreitas com declives variáveis, bordas de montanha com alguns setores de rocha solta, mudanças constantes de declive, com subidas marcadas e descidas íngremes em vários setores. Haverá diferentes tipos de solos com um **desnível acumulado positivo** (D+) estimado em **1490 metros** em seu percurso de aproximadamente 22,1 quilômetros. Eles vão atingir o cume de Cerro Teta até 1959 metros acima do nível do mar. Este será um verdadeiro teste de resistência de corrida de Trail devido à exigência de declives e mudanças permanentes de direção para cima e para baixo.

É uma prova ideal para quem tem mais experiência em Trail e também para quem escolhe distâncias mais explosivas do que ultra distâncias com a dificuldade técnica desse tipo de competição.

O atrativo das incríveis paisagens do Cerro Chapelco o converte num evento único em sua classe, a meia maratona de montanha.

### Categorias

Juvenil Masculino de 14 a 19 anos - Juvenil Feminina de 14 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

**Classificação ITRA:** em breve.

## Credenciamento e Entrega de Kits

**Horário:** os turnos disponíveis serão para o dia **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, que vai receber por e-mail, 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 e donde fique a distância 21k 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](mailto: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 Nº de corredor e código de barras: esta pulseira deve se colocar no momento e será **condição necessária** té-la para ingresar ao corral de LARGADA.
- **DORSAL** com o **número** de corredor e Chip, é de uso obrigatorio durante toda a carreira.
- **CAMISETA** oficial de carreira, será do tamaño escolhido durante a inscrição, não será possível experimentá-la e só poderá trocarse antes de se retirar do salão de acreditações 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 pessoal, somente em 2 de abril.

Seja pontual, fique no lugar com 15 minutos de antecipação, NÃO antes, para nao ter que ficar fora do salão.

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

## Palestra Técnica 21k

A palestra técnica de 21k será on-line e estará disponível no canal Youtube de Patagonia Run e em [www.patagoniarun.com](http://www.patagoniarun.com) no domingo 31 de março.

## Largada - Transporte - Guarda-volumes

**Horario de Largada: Quarta-feira, 3 de abril as 10h45\***

**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 a largada 21k

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 21k

Quarta-feira, 3

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

16h00 - Premiação Categorias de idade 21k.

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**, ficará disponível na web o sistema para solicitar a data em meados de março 2024.
- **Exame 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, na distância de 21km. Deve ter data, assinatura e selo do médico que o fez.  
Vai se aceitar certificados datados dentro dos últimos 90 dias anteriores à realização da carreira.  
Descarregar certificado modelo [aquí](#) .
- **Pulseira de corredor**.
- **Dorsal com Número de corredor sempre visível de frente** durante toda a prova. Há postos de Controle em lugares distantes que arrecadam informação dos corredores e DEVEM ver o número perfeitamente.
- **Apito** de emergência ou náutico (adequado para a atividade).
- **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 hermetico** (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 casaca 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:

- Pochete com bolso para garrafa de água ou camelbak, ou mochila com kit de hidratação. É conveniente que tanto a mochila como a pochete não sejam muito grandes, porque deverão atravessar alguns lugares estreitos (por exemplo, cercas).
- Cantil, garrafa ou mochila hidrante.
- Luvas finas.
- Indumentária térmica transpirável (fleece).
- Quebra-vento resistente à água.
- Calças leggings (esportivas). Há setores do circuito com abrolhos e, por esse motivo as calças, 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)

21K	
Postos de Assistência	Distância (*) da Largada (km)
PAS Jardín de Nieve	5,5
PAS Pradera del Puma	10,4
Meta	22,1

(\*) Distâncias arredondadas.

## 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

### PAS Pradera del Puma

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Frutas | Biscoitos | Marmelo | Caldo | Comida quente
- Banheiros

### Chegada

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

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

## Marcação de Circuitos


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

Há 4 tipos de marcas, umas para o trajeto do circuito (fitas brancas com logotipo Patagonia Run) e outras para os setores onde é preciso ter precaução

Então, existem estas classes de marcas:



- **Fita Branca com logotipo PatagoniaRun**: Fita principal que marca todos os percursos. Os competidores deverão orientar-se somente 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 deverão cruzar nenhum setor com fita amarela.

- **Fita Laranja:** Se por neve ou falta de contraste require se marcação adicional vão se utilizar fitas brancas com logo e fitas laranjas juntas para sinalar o sentido da carreira.
- **Flechas Refleitivas:** vão indicar a direção a seguir, podem ser: vertical, diagonal u horizontal: 
- Em os cruzamentos críticos haverá **bandeirinhas** sinalizando o caminho certo.

Recomendamos aos competidores olhar constantemente à sua frente à procura das fitas de identificação. Haverá abundante marcação, mas é importante não ingressar inadvertidamente em trilhas não sinalizadas nem em atalhos e seguir as instruções dos bandeirinhas a fim de evitar extravios. **É importante observar a marcação e a indicação dos PAS. Não tomar 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 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 ocorre 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 contêineres de resíduos dentro dos Postos de Assistência e a 100 e 300m da saída para a trilha. Seremos inflexíveis com as pessoas que joguem lixo nos circuitos por meio da desqualificação. Ter uma corrida limpa depende de todos nós.

## ➔ Dicas de Corrida

- **Terreno:** Trilhas largas iniciais 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). Desde aqui ascenso por Pista 63 até caminho rípio até o ponto (1740 msnm) onde se separam do percorrido de 10k. Fiquem atentos à marcação. Neste ponto eles viram 90° para cima à direita em uma subida franca até conectar com a subida ao Filo de Chapelco com rampa de 33° de pendente nos últimos 400 mts. Desde este filo se percorre todo por trilha até chegar à cume do C° Teta e depois descida ao longo de Pista el Tubo até PAS Pradera do Puma (km 10,4). De lá, você subirá primeiro cerca de 600 metros ao longo de uma trilha através da floresta raquítica até chegar à entrada à direita e depois uma longa e técnica descida através da floresta de lenga por um caminho sinuoso de ñires até chegar ao Mallín de Val del Águila. Neste Mallín você cruzará um riacho a 100 mts onde começa uma **subida muito íngreme** através de trilhas florestais até atingir 1650 m e após 1,5 km começa a Pista Panamericana. Desde aí descida pronunciada por trilhas no bosque até a Base do Cerro onde termina a carreira. A Meta vai ser no mesmo lugar da Largada.
- Calçado com ótimo “grip”. Polainas não são primordiais, mas servem para trilhas de bosque e estepe. Molharão o calçado dependendo do tempo e das travessias do riacho. Vestimenta de acordo com o clima:



pode fazer muito frio + chuvas. Ver prognóstico, recomendamos isto link onde vai poder ver o parte climático de cada um dos seguintes PAS (mais confiável desde as 48 hs previas à carreira).

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

- Hidratação necessária: 600 a 1000 ml (aprox.), variável de acordo com o peso por hora de corrida. Ou seja, conforme a sede é mais confiável. Calculem o necessário de acordo com a distância do PAS até a META (A distância média de abastecimento é de 7 km). É chave beber líquidos com sales.
- Gasto calórico: de acordo ao peso aproximado entre 1000 a 2100 kcal totais para os 21k. Uma barrinha energética ou gel=200 kcal. A partir desta distância é importante incorporar alimentos, principalmente a partir dos 45 min. de corrida e a cada 45 min. até o final. Os alimentos mais úteis são principalmente aqueles que possuem hidratos de carbono (barras, géis ou outros), nos PAS têm abundante, mas é conveniente incorporar energia entre PAS e PAS. Escolham os alimentos (barras, etc.) que já tenham experimentado. Treinem a hidratação e a alimentação, não façam a prova durante a corrida.
- Alimentar-se 2 horas prévias à largada e hidratar-se até antes da corrida.
- Sinal de telefone celular variável, porém presente em boa parte do percurso.
- Seguir as fitas brancas com o logotipo e indicações dos bandeirinhas. Não cruzem as fitas amarelas que cortam trilhas que não devem ser transitadas. Não sigam ao “montão”.
- 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](http://www.patagoniarun.com) - [info@patagoniarun.com](mailto:info@patagoniarun.com)

Escritório de carreira: móvil +54 11 64953446

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