



**PATAGONIA
RUN 2024**
SAN MARTIN DE LOS ANDES

by  **TotalEnergies**




**MOUNTAIN
HARD
WEAR** 

**GUÍA DEL
CORREDOR**

21k

2024

Guía del Participante 21k Patagonia Run Mountain Hardwear 2024

➔ Descripción General de Patagonia Run 2024 - 21k	3
Acreditación y Entrega de Kits	3
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	6
Altimetría	6
Puestos de Asistencia	7
Servicios en los PAS	7
Marcación del Circuito.....	7
➔ Protocolo de Abandono	8
➔ Carrera limpia – Basura	8
➔ Tips de Carrera	8
➔ Contacto	9

➔ DESCRIPCIÓN GENERAL DE PATAGONIA RUN 2024 - 21k

Fecha: Miércoles 3 de abril de 2024

Horario de largada: 10:45*

Descripción del recorrido

Patagonia Run en San Martín de los Andes, Argentina, es un gran desafío para los corredores de montaña de todos los niveles. Toda la carrera de **21k** se realizará en el Cerro Chapelco. Los corredores van a encontrar un terreno semi – técnico y técnico con una combinación de diversos tipos de senderos, que incluyen sendas de montaña angostas con pendientes variables, filos de montaña con algunos tramos de roca suelta, cambios constantes de pendiente, con ascensos marcados y descensos empinados en varios sectores. Habrá distintos tipos de suelos con un **desnivel acumulado positivo estimado (D+)** de **1490 metros** en su recorrido de aproximadamente 22,1 kilómetros. Harán cumbre en el Cerro Teta de 1959 mts snm. Éste va a ser un verdadero test de resistencia de carreras de trail por la exigencia de pendientes y cambios permanentes de dirección en subida y en bajada.

Es una carrera ideal para aquellos con mayor experiencia en carreras de Trail y también para los que eligen distancias más explosivas que las ultra distancias con la dificultad técnica de ese tipo de competencia.

El atractivo de los increíbles paisajes en el Cerro Chapelco lo convierten en un evento único en su tipo, la media maratón de montaña.

Categorías

Juvenil Masculino de 14 a 19 años - Juvenil Femenino de 14 a 19 años
Masculina de 20 a 29 años - Femenina de 20 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 a 69 años - Femenina de 60 a 69 años
Masculina de 70 años y más - Femenina de 70 años y más

Clasificación ITRA: 

Acreditación y Entrega de Kits

Horario: Los turnos disponibles serán para el **martes 2 de abril exclusivamente**, entre las 09:00 y las 22:00 horas, en el turno asignado.

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. 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 que participará de la distancia 21k – ver certificado modelo [aquí](#).

***No se aceptarán aptos médicos fechados en 2023 ni que sólo indiquen que la persona goza de buena salud o que está apto para realizar deporte en general o carrera de calle ***

- **MENORES DE 18 AÑOS:** 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 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 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 el día 2 de abril 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 21k

La charla técnica de 21k será 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: miércoles 3, 10:45h*.

Lugar de Largada: Base del Chapelco Ski Resort.

* 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 de 21k

De **07:45 a 09:45**

Desde el **PAS Traslados, Calle Belgrano y Perito Moreno** →



Reserva tu lugar en el transporte oficial cuando solicites el turno de acreditación a través de tu perfil corredor.

⚠️ Tendrán **prioridad de acceso y circulación** los **vehículos oficiales de carrera** para traslado de corredores en la ruta de acceso a la base de Chapelco Ski Resort sobre los vehículos particulares.

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 h.**

Meta

Miércoles 3. Último horario de llegada: 18:30h.

Lugar: Base del Chapelco Ski Resort.

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 para poder elongar y relajar en área cercana.

Entrega de Premios 21k

Miércoles 3 de abril

13:30h - Premiación Categorías General 21k y 10k.

16:00h - Premiación Categorías por Edades 21k.

Lugar: Base del Chapelco Ski Resort.

Premiación

- Trofeos para los 3 primeros de la clasificación General Masculina y Femenina.
- Medallones 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 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 Patagonia Run en la distancia de 21k. 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).
- **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 o 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 o pantalón de abrigo.
 - Campera rompevientos.
 - Micropolar ó 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

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. Es conveniente que tanto la mochila como la riñonera no sean muy gruesas, ya que deberán atravesar algunos lugares estrechos (ej. alambrados).
- 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: 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.

➔ INFORMACIÓN DEL RECORRIDO

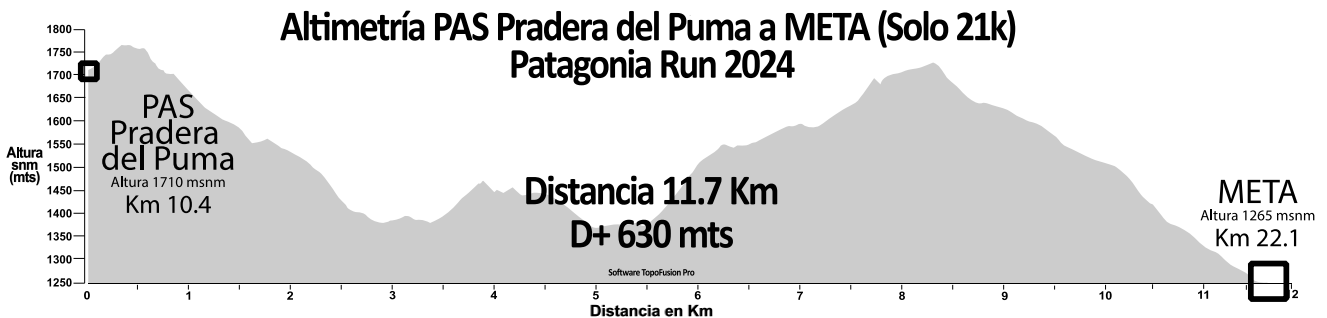
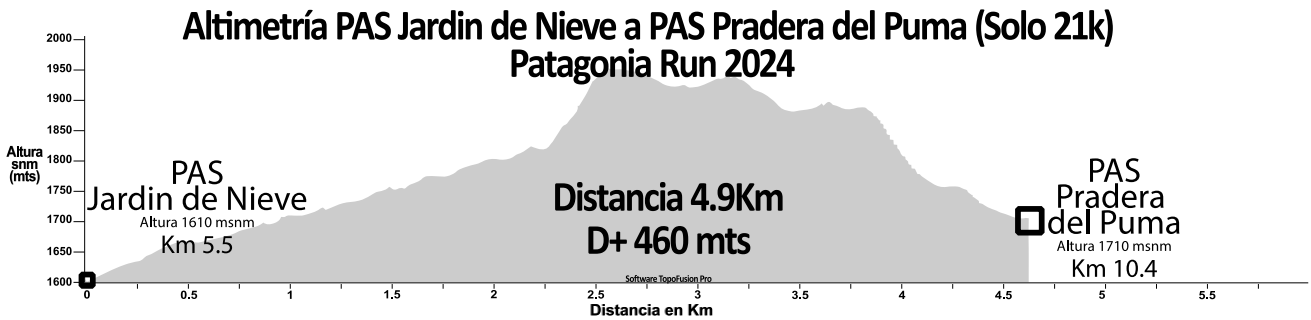
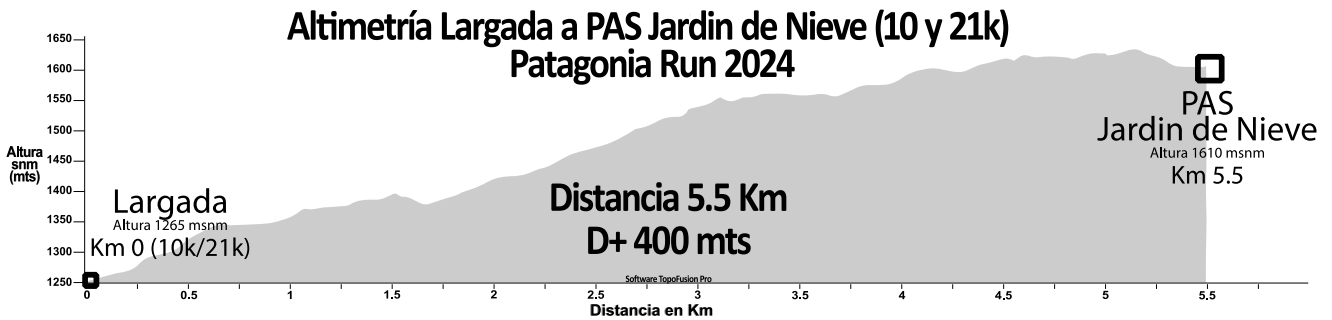
Convenios especiales de paso con empresas, instituciones, barrios y campos privados, y pobladores nos obligan a no habilitar el paso por los senderos hasta 72 horas antes del evento.

Altimetría



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

Altimetrías Parciales



Puestos de Asistencia (PAS)

PAS	Distancia aproximada desde la largada
PAS Jardín de Nieve _____	5,5 km
PAS Pradera del Puma _____	10,4 km
Meta _____	22,1 km

Servicios en los PAS

 En todos los PAS habrá opciones de alimentos SIN TACC.

Largada

- Bebida caliente y fría
- Snacks | Caramelos | Bananas | Galletitas | Membrillo
- Sanitarios
- Seguridad Médica
- Guardarropa

PAS Jardín de Nieve

- Bebida caliente y fría
- Snacks | Caramelos | Bananas | Galletitas | Membrillo
- Sanitarios

PAS Pradera del Puma

- Bebida caliente y fría
- Snacks | Caramelos | Bananas | Galletitas | Membrillo | Caldo | Caldo con municiones
- Sanitarios

Meta

- Bebida caliente y fría
- Snacks | Caramelos | Bananas
- Seguridad Médica
- Sanitarios
- Guardarropa

(!) 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 4 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. 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 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.
- **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.

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 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, ellos sólo apuntan el camino a seguir.

Los traslados de los corredores que abandonen serán hacia la Base del Chapelco Ski Resort y 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: Sendas anchas iniciales con trepada franca y gradual hasta alcanzar los Mallines de la Pala. Desde allí descenso gradual por senda cruzando pistas hasta llegar a la Plataforma 1600 de Chapelco y el PAS Jardín de Nieve (km 5,5). Desde aquí ascenso por Pista 63 hasta camino ripiado hasta el punto (1740 msnm) en base de Pista Norte donde se separan del recorrido de 10k. Estén atentos a la marcación. En este punto doblan a 90º hacia arriba a derecha en ascenso franco hasta conectar subida en diagonal al Filo de Chapelco con rampa de 33º de pendiente en últimos 400 mts. Desde este filo se recorre todo por senda hasta llegar a la cumbre del Cº Teta y luego descenso por camino de montaña hasta empalmar bajada por Pista el Tubo hasta PAS Pradera del Puma (km 10,4). Desde allí primero ascenso de unos 600 mts por senda dentro del bosque achaparrado hasta entrada a izquierda al bosque y descenso técnico y largo por bosque de lenga sobre una senda serpenteante de ñires hasta alcanzar el Mallín de Val del Águila. En este Mallín seguirán por un camino 1 km y luego ascenso por senda continua hasta llegar a un mallín. Desde allí descenso rápido por senda ancha hasta empalmar senda a la izquierda que los llevará a cruzar un arroyo a 100 mts donde comienza un ascenso **muy pronunciado** por sendas de bosque hasta alcanzar los 1650 mts y luego de 1,5 km inicio de la pista Panamericana. Desde aquí descenso pronunciado por sendas y pistas en el bosque hasta la Base del Cerro donde finaliza la carrera. La Meta será en el mismo lugar de la Largada.

- 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 y por cruce de varios arroyos. Vestimenta según clima: puede hacer mucho frío y haber precipitaciones.

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):

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 distancia a PAS y a Meta (La distancia promedio de aprovisionamiento es de 7 km) **Es clave usar líquidos con sales.**
- Gasto calórico: según peso aproximado entre 1000 a 2100 kcal totales para los 21k. 1 barrita energética o gel = 200 Kcal. A partir de esta distancia 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. En los PAS hay abundante, pero es conveniente incorporar energía entre PAS. 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 variable, pero presente en gran parte del trazado.
- Seguir cintas blancas con logo e indicaciones de Banderilleros. Atentos a cartelería. No crucen cintas amarillas que cortan sendas que no deben transitar. No sigan al “malón”.
- Es fundamental escuchar la charla técnica el domingo 31 de marzo, ya que el lunes tendrán la posibilidad de aclarar dudas realizando preguntas en el video streaming que se realizará sobre las charlas técnicas.
- Según condiciones climáticas pueden activarse un plan B de circuito que serán anunciados antes de la largada.

- Si deciden abandonar es CLAVE avisar. Deben hacerlo exclusivamente al Jefe de PAS, Rescatistas, Largada o Meta. No avisen a Banderilleros, ellos sólo apuntan el camino.

➔ CONTACTO

www.patagoniarun.com - info@patagoniarun.com

Oficina de carrera: móvil +54 11 64953446

Oficina en San Martín de los Andes: fijo +54 2972 40949