



SAN MARTIN DE LOS ANDES

**PATAGONIA**  
**RUN**

**SPARTAN TRAIL**  
WORLD  
CHAMPIONSHIP



**GUÍA DEL  
CORREDOR**

**42K**

**2024**

## Guía do Participante 42k Patagonia Run Mountain Hardwear 2024

➔ <b>Descrição geral de Patagonia Run 2024 - 42k</b> .....	<a href="#">3</a>
Credenciamento e Entrega de Kits .....	<a href="#">3</a>
Recepção de Sacola para Posto de Assistência Total El Ave .....	<a href="#">4</a>
Palestra Técnica.....	<a href="#">5</a>
Largada - Transporte – Guarda volumes.....	<a href="#">5</a>
Chegada .....	<a href="#">6</a>
Entrega de Prêmios .....	<a href="#">6</a>
Elementos Obrigatórios -Recomendações para o equipamento .....	<a href="#">6</a>
➔ <b>Informação sobre o percurso</b> .....	<a href="#">7</a>
Altimetria.....	<a href="#">7</a>
Postos de Assistência .....	<a href="#">8</a>
Posto de Assistência Total - Posto Miramás .....	<a href="#">8</a>
Postos de CORTE com Encerramento de Circuito .....	<a href="#">8</a>
Serviços em postos .....	<a href="#">9</a>
Marcação do Circuito .....	<a href="#">10</a>
➔ <b>Protocolo de Abandono</b> .....	<a href="#">11</a>
➔ <b>Lixo</b> .....	<a href="#">11</a>
➔ <b>Dicas de Corrida</b> .....	<a href="#">11</a>
➔ <b>Contato</b> .....	<a href="#">12</a>

## ➔ Descrição geral do Patagonia Run 2024 - 42k

**Data:** Quinta-feira 4 de abril de 2024

**Horário de largada:** 08h30\*

**Horário máximo de finalização:** 20h00

### Descrição do percurso

O Patagonia Run em San Martín de los Andes, Argentina, é um desafio único para atletas de trilhas de montanha de todos os níveis.

O percurso 42k acontecerá no Cerro Chapelco, Val del Águila e Miramás. Os corredores encontrarão um terreno bastante técnico com uma combinação de diferentes tipos de trilhas com longos declives, algumas muito íngremes e significativas mudanças de inclinação, incluindo trilhas de montanha com desníveis variados e terreno de diferentes solos, incluindo estradas de extração de madeira, com um ganho de elevação cumulativo positivo estimado **(D+) de 2.780** metros ao longo de aproximadamente 42 quilômetros. Eles terão que fazer um esforço para superar o tempo de corte na PAS El Ave, Km 21, que será às 13h30. A rota subsequente será extremamente exigente até chegar à PAS Miramás, km 31, com um novo horário de corte às 16h15. Finalmente, haverá outro corte no km 35,5 antes da subida final ao morro Chapelco às 18h00. O ponto mais alto será a 1.959 metros acima do nível do mar, no cume do Filo Chapelco. 95% do circuito é feito em trilhas de montanha e é inteiramente em plena luz do dia, **a menos que você chegue depois das 18h45 onde você terá que usar sua lanterna de cabeça para iluminar seu caminho**. Não esqueça que a última hora para chegar é às 20h00.

Este será um verdadeiro teste de resistência de carreiras de trail atravessando atrativas paisagens das regiões próximas a San Martín de los Andes, no multicolor outono que o torna num evento único em sua classe, uma verdadeira maratona de montanha.

### Categorias

Juvenil Masculino de 16 a 17 anos - Juvenil Feminina de 16 a 17 anos

Masculina de 18 a 29 anos - Feminina de 18 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

**Nota:** A categoria Juvenil tem caráter participativa, não intervém no do Prêmio Geral 42k, cuja premiação em metálico pertence ao Circuito Spartan Trail World Championship (somente para maiores de 18 anos).

Classificação ITRA: em breve.

## Credenciamento e Entrega de Kits

**Horário:** os turnos disponíveis serão para o dia, **Quarta-feira**, 3 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 vai se realizar organizada por datas individuais, cada participante deve marcar uma data para poder ingressar à creditação e um turno para entregar a sacola do corredor se assim o desejar. Essas datas

ficarão disponíveis on line em seu [perfil de corredor](#) e vai se informar quando estiveram disponíveis por e-mail e redes sociais 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 días anteriores à data de carreira e onde fique que vai participar na distância de 42k - ver certificado modelo [aquí](#)
- **MENORES DE 18 AÑOS:**

Devem se acreditar acompanhados por mae, 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 nacimiento ou documento onde conste a figura de tutor, quem deve assinar na acreditação a autorização e a aceitação de responsabilidades do participante. Caso não poder se apresentar à acreditação acompanhado por pai/ mãe/ tutor solicitar a [info@patagoniarun.com](mailto:info@patagoniarun.com) copia da Autorização para trazé-la assinada frente ao Notário.

► O kit de corrida completo será entregue contendo:

- **PULSEIRA** com N° de corredor e código de barras: esta pulseira deve se colocar no momento e será **condição necessária** té-la para a [entrega de Sacolas de Corredor](#) e para ingresar ao corral de [LARGADA](#).
- **DORSAL** com o número de corredor e Chip, é de uso obrigatorio durante toda a carreira.
- **SACOLA** para o PAS, com o n° de corredor.
- **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 credenciações no stand para esse fim.
- **PULSEIRA CELÍACO**, si assim o informo na inscrição, para ser apresentada nos Postos de Asistêcia e assim ter acesso aos alimentos sem TACC.

**Importante:**

O retiro do Kit é pessoal exclusivamente, somente em 3 de abril.

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

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

## Recepção de Sacola para Posto de Asistêcia Total: PAS El Ave

⚠ É importante chegar ao credenciamento com os itens que serão deixados na sacola do corredor separados e prontos para serem entregues, pois a entrega deve ser feita na quarta-feira, 3 de abril, no horário designado, que será alguns minutos após o horário do credenciamento.

**Horário:** Quarta-feira, dia 3, no turno designado.

**Local:** Casino de Suboficiales de Gendarmería Nacional - Rua Tte. Gral. Roca, na esquina da Rua Rivadavia.

► *Presentarse com:*

- Turno atribuído para a recepção de Sacola de Corredor. Mostrar o comprovante.
- Pulseira de corredor colocada, para ser lida com pistola de barras.
- Sacola a entregar, **peso máximo de 3 quilos por sacola**.

**IMPORTANTE:** Ao entregar as sacola vai se proporcionar ao participante um **recibo, que será condição obrigatória apresentá-lo**, para depois poder retirá-la no Casino de Suboficiales de Gendarmería Nacional - Rua Tte. Gral. Roca, na esquina da Rua Rivadavia, na Sexta-feira 5, das 09h30 às 19h00.

## Palestra Técnica 42k

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: Quinta-feira , 4 de abril, 08h30\***

**Local de Largada:** Base do Chapelco Ski Resort.

\*As largadas serão por carrais, durante a acreditação vai se informar a cada participante o corral atribuído de largada segundo o “tempo estimado de carreira” informado na inscrição.

### Transporte até a largada 42k

Mais informações serão disponibilizadas proximamente.

### Guarda volumes

Serviço gratuito de guarda volumes para corredores:

1. A recepção será a partir de uma hora 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 Quinta-feira, no mesmo local de recepção, até às 20h30 na base do Chapelco Ski Resort.

## Chegada

Quinta-feira , 4, até as 20h00.

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 42k

Quinta-feira , 4 – 13h00: Entrega de Prêmios Categoria General 42k

Quinta-feira , 4 – 16h00: Entrega de Prêmios Categoria por idades 42k

Local: base do Chapelco Ski Resort.

### Premiação

- Prêmios em metálico. Os valores dos prêmios serão anunciados após o lançamento da temporada de 2024 do Spartan Trail World Championship.

- 1° Lugar Geral 42k Masculino e Feminino – U\$D \*
- 2° Lugar Geral 42k Masculino e Feminino – U\$D \*
- 3° Lugar Geral 42k Masculino e Feminino – U\$D \*

\*Nota: Ou seu equivalente em moeda local (ARS) à taxa de câmbio oficial do Banco Nacion Argentina no dia da transferência. Os prêmios serão pagos dentro dos 120 dias após o evento.

- Troféus para os 3 primeiros da classificação 42k Geral Masculina e Feminina.

### Categorias por Idades 42k

- Medalhas para os 3 primeiros de cada categoria por idade Masculina e Feminina.

### Categoria Juvenil 42k

- Medalhas para os três primeiros da classificação promocional Juvenil 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 a 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 nos 42k de Patagonia Run (deve esclarecer a distância). Deve ter data dentro dos últimos 90 dias anteriores à realização da carreira, assinatura e selo do médico que o fez.  
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).
- **1 Lanterna de cabeça** ou lanterna de mão: com 200 lúmens ou mais. Não serão aceitas lanternas com mau funcionamento ou iluminação fraca.

**É OBRIGATÓRIO QUE CADA CORREDOR CARREGUE A LANTERNA DURANTE TODO O PERCURSO**, independentemente de ser dia ou noite, garantindo assim sua segurança e preparação para qualquer eventualidade.

Pode acontecer que, devido à baixa visibilidade, seja exigido o uso da lanterna antes da largada e/ou durante a corrida, portanto, é **importante ter baterias com autonomia de 6 horas**.

**Durante o percurso, os participantes podem ser solicitados a mostrar os itens de segurança**, incluindo a lanterna. Aqueles que não os possuírem serão desclassificados e não poderão continuar no percurso. **Seremos inflexíveis em relação à iluminação, pois é um elemento de segurança crítico.**

**A partir das 17h00**, se continuar no percurso, os corredores **devem usar a lanterna de cabeça**, e a **partir das 18h45, ela deve estar acesa**.

- **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 mandatório: 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, inicialmente a nossa recomendação é a 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, cercados). Além disso, deverão levar todo o lixo gerado até o próximo Posto de Assistência.
- Luvas tipo segunda pele impermeáveis e respiráveis. É provável que haja temperaturas baixo cero na madrugada.
- Indumentária térmica transpirável. (fleece)
- Quebra-vento resistente à água.
- Calças leggings (esportivas). Há setores do circuito com abrolhos e, por esse motivo as calças (leggings) 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.
- Gola Multifuncional (espécie de cachecol de tecido elástico tubular)
- 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.
- Caneleiras leves: devido ao trânsito prolongado por trilhas de baixa vegetação este suplemento protege as pernas de lesões.

**Nota:** Incluir troca de roupa seca.

## ➔ Informação sobre o percurso

Convênios especiais de passagem por campos privados, instituições e população com áreas de pastoreio obrigam a não habilitar o acesso às trilhas até 72 horas antes da competição.

## Altimetria

### Altimetria 42k Patagonia Run 2024



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

## Posto de Assistência (PAS)

Postos de Assistência	Distância (*) da Largada em km	Horário de corte
PAS Pradera del Puma	10,4	-
PAS El Ave	22	13h30
PAS Miramás	31	16h15
Meta	42	20h00

(\*) Distâncias arredondadas.

## Posto de Assistência Total - Posto El Ave

Caso seja necessário, os participantes podem deixar seu equipamento, dentro da sacola Pink provista no kit.

As sacolas se receberão no **Casino de Suboficiales de Gendarmería Nacional** - Rua Tte. Gral. Roca, na esquina da Rua Rivadavia, no dia: quarta-feira 3 com **data previa**, adquirida de maneira on-line em seu [perfil de corredor](#) e têm que apresentar a pulseira de corredor que tem um código de barras.

O peso do equipamento deve ser, no máximo de 3 quilos. Os corredores poderão deixar só uma sacola para o Posto de Assistência Total. As sacolas de equipamento não serão refrigeradas. A Organização não é responsável pela perda de sacolas.

A sacola será fechada na frente do corredor, com uma identificação do número de corredor.

O participante receberá um recibo, que será de condição obrigatória apresentá-lo, para logo poder retirar sua sacola na **quinta-feira 5, de 09h30 até 19h00** no **Casino de Suboficiales de Gendarmería Nacional**.

A Organização o trasladará no dia da corrida ao Posto de Assistência Total El Ave.



A sacola do corredor só pode ser usada no PAS El Ave, não é permitido o acesso à sacola do corredor no PAS Miramás. Este esclarecimento se deve ao fato de que os dois PAS estão localizados próximos um do outro.

Todas as bolsas não retiradas serão levadas ao escritório da Spartan SAU em Buenos Aires na segunda-feira 8 de abril, e estarão disponíveis por 7 dias após 1 semana, data após a qual não serão aceitas reclamações. Se você não puder retirá-lo pessoalmente no escritório em Buenos Aires e precisar enviá-lo pelo correio, terá que pagar o custo da postagem, essa opção de envio é válida somente para dentro da Argentina.

## Postos de CORTE com Encerramento de Circuito

Haverá postos de corte com encerramento do circuito. Os horários de corte foram estabelecidos com margens folgadas para que os competidores possam completar o percurso. No entanto, o participante que chegar a estes postos após o horário definido como limite pela organização, não poderá seguir participando por razões estritas de Segurança. Não lhe reassociará a outra distância menor. Sua classificação aparecerá como "DNF " (sigla internacional que significa Não completou o percurso). O registro individual da aplicação desta regra ficará no posto.

A decisão de Finalizar no ponto mencionado é INAPELÁVEL. Os competidores que abandonarem ou não passarem do tempo limite DEVEM ENTREGAR O CHIP aos organizadores.

Os atletas que abandonarem a corrida ou que estiverem fora dos horários máximos dos postos de controle serão trasladados em veículos da organização até o **Escritório de Corrida no centro da cidade e não para a base do Cerro**. Os traslados serão realizados mediante determinação da organização.

Postos de Assistência	Hora de Corte PAS (*)
	Horário REGULAMENTÁRIO a partir do qual NÃO pode SAIR um competidor ao próximo PAS
PAS El Ave	13h30
PAS Miramás	16h15
Corte Mallín Grande	18h00
Meta	20h00

(\*) Refere-se à hora relógio e NÃO às horas de corrida

## 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 Pradera del Puma

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

- Banheiros

#### PAS El Ave - Puesto de Asistencia Total

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Frutas | Biscoitos | Marmelo | Caldo | Sopa | Comida quente
- Banheiros
- Segurança Médica
- Sacola do Corredor

#### PAS Miramás

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Frutas | Biscoitos | Marmelo | Caldo | Sopa | Comida quente | Produtos de padaria
- Banheiros
- Segurança Médica

#### 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 estarão claramente identificados em toda sua extensão para que os competidores possam correr sem riscos de extravios.

As marcas serão de seis tipos, farão referência ao trizado do circuito as fitas brancas com logo de Patagonia Run e as fitas refletivas. As fitas amarelas marcarão os setores por onde NÃO tem que ir.

- **Branca com logotipo Patagonia Run** : É a 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, as mesmas 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 durante 1 km 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 requiere se marcação adicional vão se utilizar fitas brancas com logo e fitas laranjas juntas para sinalar o sentido da carreira.
- **Fitas Refletoras Brancas:** como marcação principal para o trecho noturno (das 18:45 às 08:00)., se empregará fitas refletivas brancas (e algumas amarelas). Com a luz frontal poderão seguir o trajeto.
- **Sacolas Laranjas:** vai se reforçar a marcação com sacolas laranjas que vão ficar sobre o terreno para marcar setores de montanha com baixa visibilidade.



- **Flechas Refleitivas:** vão indicar a direção a seguir, podem ser: vertical, diagonal u horizontal:
- Em os cruzamentos críticos haverá **bandeirinhas** sinalizando o caminho correto.

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 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 os cartazes indicadores 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, o chefe de cada lugar será devidamente identificado. Os bandeirinhas ou pessoal fora desses lugares, não registrarão o aviso de abandono.

Os traslados serão feitos quando designados pela Organização **para o Escritório de Corrida no centro da cidade**, e não para a Base do Chapelco Ski Resort.

## ➔ 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 300 m da saída para a trilha.

Seremos inflexíveis com as pessoas que joguem lixo nos circuitos através da desqualificação. Ter uma corrida limpa depende de todos nós.

## ➔ Dicas de Corrida

- Terreno: em breve.
- Calçado com muito bom grip. Polainas não são fundamentais mas servem em trilhas de bosque e estepe, porém, este ano há muito abrojo que afeitam bastante. Vestimenta segundo o clima: pode fazer muito frio e chuva. O calçado ficará inevitavelmente molhado ao cruzar vários riachos e os últimos 300m antes da subida para Chapelco que corre em um riacho. A exposição ao vento é importante na travessia entre o cume do Filo Chapelco e Mallín Grande, assim como muito baixas temperaturas (-5°C) e incluso neve. Prever troca de roupas em PAS El Ave para substituir o molhado.

Ver prognóstico, recomendamos istos 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/735262>

PAS Miramás: <https://www.windguru.cz/735249>

Filo Chapelco: <https://www.windguru.cz/735240>

- Hidratação necessária: 600 a 1000 ml (aprox) segundo o peso por hora de carreira. Calculem o necessário segundo distancia a cada PAS e Meta. Lembrem que entre PAS Pradera del Puma e PAS El Ave há 11 km. Prevejam ter sua própria reserva de líquidos. É chave beber líquidos com sales, beber agua sem sales pode provocar problemas graves na saúde. A água dos arroios não é potável, porém não está contaminada. É preferente o água que entregam em PAS e a própria.
- Gasto calórico segundo o peso aprox. desde 2200 a 4200 kcal total para os 42K. 1 barra energética ou gel=200Kcal. Em esta distância é importante incorporar alimento sobre tudo desde os 45 min de carreira e cada 45 minutos até o final. **O alimento útil é muito variável, mas devem ser hidratos de carbono. Barras, géis ou outros.** Nos PAS há abundante mas é conveniente incorporar energia entre PAS. Escolham os alimentos (barras, etc.) que já tem experimentado. Treinem a hidratação e alimentação, não experimentem na carreira.
- Comer alimentos 2 horas previas à largada para evitar abdômen cheio e hidratar se até antes da largada é CHAVE.
- **Lanterna de cabeça com excelente iluminação** (mínimo de 200 lumens). Lembre-se de **carregar uma lanterna durante todo o percurso**, prevendo baterias com autonomia de 6 horas, independentemente se for dia. Poderá ser solicitado em qualquer lugar do circuito que mostre a lanterna que está carregando. **Se não tiver uma lanterna funcionando, será retirado da corrida por questões de segurança!**
- Sinal de telefone variável presente desde a largada até PAS Pradera del Puma. Depois pouco. Variável em PAS Miramás. Presente desde a subida para Chapelco até a linha de chegada.
- Seguir fitas brancas com logo e dicas de Bandarilheiros. Se há neve em cume do Filo Chapelco e Filo Buitrera vai se reforçar a sinalização com fitas laranjas e luzes vermelhas e brancas piscando. Atenção ao cartaz sempre!!. Não cruzar fitas amarelas que curtam trilhas que não devem transitar. Não siga o grupe de pessoas.
- Se decidir abandonar é fundamental avisar. **É muito importante dar aviso de abandono, caso contrário o participante será presumido perdido** e causará inconvenientes evitáveis. Devem fazê-lo somente ao chefe de PAS, resgatistas, largada ou meta. Não avisar a bandarilheiros, eles só marcam o caminho. Em PAS El Ave, PAS Miramás e Corte del Mallín Val del Aguila haverá transporte o Escritório de Corrida no centro da cidade, e não para a Base do Chapelco Ski Resort com saídas horárias.

## ➔ 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