



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

by  TotalEnergies



**MOUNTAIN
HARD
WEAR** 

**GUÍA DEL
CORREDOR**

42K

2024

Guía del Participante 42k Patagonia Run Mountain Hardwear 2024

➔ Descripción general de Patagonia Run 2024 - 42k	3
Acreditación y Entrega de Kits	3
Recepción de Bolsa para Puesto de Asistencia Total El Ave	4
Charla Técnica	5
Largada -  Transporte a Largada - Guardarropa	5
Meta	5
Entrega de Premios	5
Elementos Obligatorios - Recomendaciones para el equipamiento	6
➔ 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.....	10
➔ Protocolo de Abandono	11
➔ Carrera limpia – Basura	11
➔ Tips de Carrera	11
➔ Contacto	12

➔ DESCRIPCIÓN GENERAL DE PATAGONIA RUN 2024 - 42k

Fecha: jueves 4 de abril de 2024

Horario de largada: 08:30h

Horario Tope de Finalización: 20:00h

Descripción del recorrido

Patagonia Run en San Martín de los Andes, Argentina, es un desafío único para los corredores de senderos de montaña de todos los niveles.

El **circuito de 42k** se realizará en el Cerro Chapelco, el Val del Águila y Miramás. Los corredores van a encontrar un terreno bastante técnico con una combinación de diversos tipos de senderos con pendientes largas, algunas muy empinadas, y cambios significativos de inclinación, que incluyen sendas de montaña con pendientes variables y terrenos de distintos suelos que incluye caminos madereros, con un **desnivel acumulado positivo estimado (D+) de 2720 metros** en su recorrido de aproximadamente 42 kilómetros. Deberán esforzarse para superar el corte horario dispuesto en el PAS El Ave (Km 21), que será a las 13:45h. Desde allí el recorrido posterior será sumamente demandante hasta llegar al PAS Miramás (km 31) con Corte horario a las 16:30h. Finalmente, habrá otro Corte en Km 35,5 antes de subida final al cerro Chapelco a las 18:00h. El punto más alto estará a 1.959 msnm en el Filo del C° Chapelco. El 95% del circuito transcurre sobre sendas de montaña y es enteramente de día, **salvo que superen las 18:45h donde deberán usar la linterna frontal para iluminar su camino**. No olviden que el límite horario para llegar es a las 20:00h.

Éste va a ser un verdadero test de resistencia de carreras de trail atravesando atractivos paisajes de las zonas aledañas a San Martín de los Andes en el multicolor otoño que lo convierte en un evento único en su tipo, un verdadero maratón de montaña.

Categorías

Juvenil Masculino de 16 a 17 años - Juvenil Femenino de 16 a 17 años

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 a 69 años - Femenina de 60 a 69 años

Masculina de 70 años y más - Femenina de 70 años y más

Nota: La categoría Juvenil es de carácter participativa, no interviene en la Premiación General de 42k, cuyos premios en metálico es sólo para mayores de 18 años.

Clasificación ITRA:



Acreditación y Entrega de Kits

Horario: Los turnos disponibles será exclusivamente para el día **miércoles 3** de abril, a partir de las 09:00h, 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 y un turno para entregar la bolsa de corredor si así lo quisiera. Dichos turnos estarán disponibles on line en el [perfil de corredor](#) 2024 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 en la distancia de 42k – 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 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.
- **BOLSA** con el n° de corredor para el PAS.
- **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 el día 3 de abril.

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.

Recepción de Bolsa para Puesto de Asistencia Total El Ave

⚠ Es importante llegar a la Acreditación con los elementos que se dejarán en la **bolsa de corredor** separados y listos para entregar, ya que la entrega deberá realizarse el mismo miércoles 3 de abril en el turno asignado que será a pocos minutos luego del turno de acreditación.

Horario: miércoles 3, 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.
- Bolsa a entregar, **peso máximo 3 kilos**.

IMPORTANTE: Al entregar la bolsa se proporcionará al participante un **recibo, que será condición obligatoria presentarlo**, para luego poder retirarlas en el Casino de Suboficiales de Gendarmería Nacional el viernes 5, en el horario de 09:30 a 19:00h.

Charla Técnica 42k

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: jueves 4, 08:30h*.

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 42k

De **05:30 a 07:30**

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 guardarropa para corredores:

1. Recepción a partir de una hora antes de la largada, en la Base del 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 jueves en el lugar donde fueron recibidos hasta las 20:30h.

Meta

Jueves 4 – Cierre de Meta: 20:00h.

Lugar: la 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 elongar y relajar, y poder contar con el espacio necesario.

Entrega de Premios 42k

Jueves 4, 13:00h: Premiación Categoría General 42k

Jueves 4, 16:00h: Premiación Categoría por Edades 42k

En la Base del Chapelco Ski Resort

Premiación

Categoría General 42k

- Premios en metálico:
 - 1° puesto General 42k Masculina y Femenina U\$D 2.500*.
 - 2° puesto General 42k Masculina y Femenina U\$D 1.500*.
 - 3° puesto General 42k Masculina y Femenina U\$D 1.000*.

* O su equivalente en moneda local (ARS) al tipo de cambio oficial Banco Nación al día de la transferencia. Los mismos serán abonados dentro de los 120 días posteriores al evento.

- Trofeos para los 3 primeros de la clasificación 42k General Masculina y Femenina.

Categorías por Edades 42k

- Medallones para los 3 primeros de cada Categoría por Edad Masculina y Femenina.

Categoría Juvenil 42k

- Medallones para los 3 primeros de la clasificación promocional Juvenil 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 42k de Patagonia Run (debe aclarar la distancia). 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](#).
- **Deslinde de responsabilidades** completo y firmado.
- **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).
- **1 Luz Frontal o linterna de mano:** de 200 lúmenes o superior. No se aceptarán luces que funcionen mal o de escasa iluminación.

ES **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. **Seremos inflexibles con la iluminación por ser un elemento de seguridad crítico.**

Podría suceder que, por baja visibilidad, se indicará el uso de la linterna ya sea previo a largada y/o durante la carrera, por lo que es importante **prever baterías con autonomía para 6 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.

De continuar en circuito **a partir de las 17:00h deberán tener la luz frontal colocada y a partir de las 18:45h deberá estar prendida.**

- **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, 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 gruesos, ya que deberán atravesar algunos lugares estrechos (ej. alambrados). Además, deben llevar toda la basura que generen hasta el próximo Puesto de Asistencia.
- Caramañola, botella de agua o mochila hidrante.
- Guantes de primera capa impermeables y respirables. Es probable que haya temperaturas bajo cero en la mañana.
- Indumentaria térmica transpirable.
- Rompevientos resistente al agua.
- Calzas largas ya que generalmente el clima es frío. 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.
- Cuello Multifunción (especie de bufanda de tela elástica tubular).
- 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.

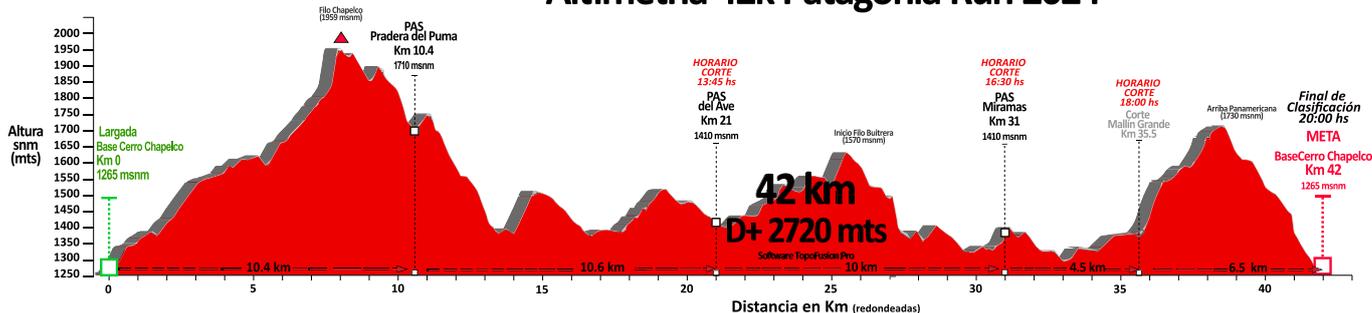
Nota: Tengan recambio de ropa seca.

➔ INFORMACIÓN DEL RECORRIDO

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

Altimetría

Altimetría 42k Patagonia Run 2024



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

Altimetrías Parciales

Altimetría Largada (42k) a PAS Pradera del Puma Patagonia Run 2024



Altimetría PAS Pradera del Puma a PAS del Ave (42k) Patagonia Run 2024



Altimetría PAS del Ave a PAS Miramás (42k) Patagonia Run 2024



Altimetría PAS Miramás a META (42k) Patagonia Run 2024



Puestos de Asistencia (PAS)

42k		
Puestos Asistencia	Distancia (*) desde Largada en km	Horario de corte
PAS Pradera del Puma	10,4	
PAS El Ave	21	13:45h
PAS Miramás	31	16:30h
Meta	42	20:00h

(*) Distancias redondeadas.

Puesto de Asistencia Total – PAS El Ave

En caso de necesitarlo, los participantes podrán optar por dejar su equipamiento, dentro de la bolsa ROSA provista en el kit.

Los corredores pueden dejar solamente una bolsa para el puesto de Asistencia Total.

El peso del equipamiento deberá ser como máximo de 3 kilos. Las Bolsas serán pesadas al recibir las.

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, el día **miércoles 3 con turno previo**, adquirido de forma on line desde el [perfil de corredor 2024](#) y tendrán que presentar la pulsera de corredor que tiene un código de barras.

La bolsa identificada con el número de corredor deberá estar cerrada al entregarla, al participante se le dará un **recibo, que será condición obligatoria presentarlo** para poder **retirlarla** el día **viernes 5**, de **09:30h a 19:00h** en el Casino de Suboficiales de Gendarmería Nacional - Tte. Gral. Roca Esq. Rivadavia.

La Organización trasladará las bolsas el día de la carrera al Puesto de Asistencia Total El Ave.

La Bolsa de corredor sólo podrá usarse en el PAS El Ave, no está permitido acceder a la bolsa de corredor desde el PAS Miramás. Esta aclaración se debe a que ambos PAS se encuentran ubicados cercanos uno del otro.

* Todas las bolsas no retiradas el viernes 5 de abril, serán trasladadas el día lunes 8 de abril a la Oficina de Spartan Race 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 es sólo dentro de la Argentina.

PUESTOS DE CORTE CON CIERRE DEL CIRCUITO

Habrá puestos de corte con cierre del circuito = BARRERA HORARIA. Los horarios de corte han sido establecidos con márgenes holgados para que los competidores puedan completar el recorrido. Sin embargo, **el participante que no salga de estos puestos antes 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 "Did Not Finish"). 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 la Barrera Horaria DEBERÁN ENTREGAR el CHIP a la Organización.

Los corredores que abandonen o No superen la Barrera Horaria, serán trasladados en vehículos de la organización según el punto donde esto suceda a saber:

- Si abandona antes del descenso al Mallín Grande a 1 km del PAS Pradera del Puma o, al regreso desde el sector de subida arriba del Mallín Grande hasta la Meta **se lo trasladará hasta la base del Chapelco Ski Resort.**
- En el resto del circuito el traslado se realizará **hasta la Oficina de Carrera en el centro de la ciudad, NO** a la base del Chapelco Ski Resort, ya que la evacuación en este sector es hacia Miramás - Miralejos - Vallescondido.

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 El Ave	13:45h
PAS Miramás	16:30h
Corte Mallín Grande	18:00h
Meta	20:00h

(*) 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 | Caramelos | Bananas | Galletitas | Membrillo
- Guardarropa
- Seguridad Médica
- Sanitarios

PAS Pradera del Puma

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

PAS El Ave - Puesto de Asistencia Total

- Bebida caliente y fría
- Snacks | Caramelos | Bananas | Galletitas | Membrillo | Caldo | Caldo con municiones | Comida caliente
- Seguridad Médica
- Sanitarios
- Bolsa del Corredor

PAS Miramás

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

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 seis tipos, harán referencia al trazado del circuito las cintas blancas con logo de Patagonia Run y las cintas reflectivas. Las cintas amarillas marcarán los sectores por donde NO hay que pasar.

• 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 (a partir de las 18:45h), se empleará cintas reflectivas blancas (y algunas amarillas). Con la luz frontal podrán seguir el trayecto hasta la Meta.
- **Flechas Reflectivas:** indicarán la dirección a seguir, podrán estar en posición 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 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 se realizarán cuando lo designe la Organización y, dependiendo del punto donde abandonen será hacia:

- La **base del Chapelco Ski Resort**, si abandona antes del descenso al Mallín Grande a 1 km del PAS Pradera del Puma o, al regreso desde el sector de subida arriba del Mallín Grande hasta la Meta.
- La **Oficina de Carrera en el centro de la ciudad, NO** a la base del Chapelco Ski Resort, si abandona en el resto del circuito, ya que la evacuación en este sector es hacia Miramás - Miralejos – Vallescondido.

➔ 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 300 mts 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. Desde aquí ascenso por Pista 63 hasta camino ripiado hasta el punto (1740 msnm) en base de Pista Norte donde hay ascenso franco hasta conectar subida 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 ATENCIÓN en BAJADA que es muy resbaladiza!! 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 dentro del bosque hasta entrada a la izquierda al bosque achaparrado y descenso técnico por bosque de lenga sobre una senda serpenteante de ñires hasta alcanzar el Mallín de Val del Águila. Desde este punto se cruza Mallín en dirección Este por sendas en ascenso gradual franco pasando 3 mallines de altura hasta empalmar senda franca de ascenso al PAS El Ave (km 21). **Recuerden que aquí hay un Corte Horario a las 13:45h.** Desde el PAS El Ave se asciende por sendas francas hasta el Filo de la Buitrera y sigue todo este Filo con ascenso suave hasta alcanzar la Buitrera. **Atención aquí porque el descenso inicial de 300 mts es PELIGROSO debido a terreno empinado con piedra suelta, habrá sogas para sujetarse.** Luego la senda es plana y lleva hasta camino en Vallescondido donde ascenderán hasta el PAS Miramás (km 31) (Corte Horario 16:30h). Desde este punto descenso por camino maderero hasta un nuevo Mallín donde irán nuevamente hasta el Val del Águila por sendas en subida gradual. En el punto antes del ascenso al Cº Chapelco (km 35,5) habrá un nuevo Corte Horario a las 18:00h. **En este Mallín comienza un ascenso muy pronunciado** por sendas de bosque hasta alcanzar 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 muy buen grip. Polainas no son claves, pero sirven en sendas de bosque y estepa, para evitar la adherencia de abrojos. Vestimenta según clima: puede hacer mucho frío y lluvias. Se mojarán calzado inevitablemente por cruzar múltiples arroyos y por últimos 300 mts antes de subida a Chapelco que discurre DENTRO de un arroyo. Exposición al viento es importante en travesía entre la cumbre del Filo Chapelco y Mallín Grande, así como muy bajas temperaturas (-5ºC) e incluso nieve. Prevean cambio de ropa en PAS El Ave 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/735237>

PAS El Ave: <https://www.windguru.cz/735249>

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

- Hidratación necesaria: 600 a 1000 ml (aprox.) *según peso por hora* de carrera. Calculen lo necesario según distancia a cada PAS y Meta. Recuerden que entre PAS Pradera del Puma y PAS El Ave hay 10,6 km. **Prevean tener su propia reserva de líquidos. Es clave usar líquidos con sales.** 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. desde 2200 a 4200kcal total para los 42K. 1 barrita energética o gel = 200Kcal. En esta distancia es importante incorporar alimento, sobre todo a partir de los 45 min de carrera y cada 45 minutos hasta el final. **Alimento útil es muy variable, pero deben ser hidratos de carbono primordialmente** (barras, geles u otros que tengan básicamente hidratos de carbono). En los PAS hay abundante, pero es conveniente incorporar energía entre PAS. Elijan los alimentos (barras, etc.) que ya han probado. Entrenen la hidratación y alimentación, no experimenten en carrera.
- Alimentarse 2 horas previo a la largada para evitar abdomen lleno e hidratarse hasta antes de la largada.
- **Linterna frontal con muy buena iluminación (mínimo 200 lúmenes).**
Recuerden que deberán **portar consigo una linterna a lo largo de todo el recorrido** previendo baterías con autonomía para 6 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 elementos de Seguridad!**
- Señal de teléfono celular variable presente desde largada hasta PAS Pradera del Puma. Luego poco. Variable en PAS El Ave. Presente desde subida Chapelco hasta la Meta.
- Seguir cintas blancas con logo e indicaciones de banderilleros. Si hay nieve en Filo Chapelco y Filo Buitrera se refuerza la señalización con cintas naranjas y luces intermitentes rojas y blancas. ¡Atentos a cartelería siempre! 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. **Es muy importante dar aviso de abandono, pues de lo contrario el participante se presumirá extraviado y generará inconvenientes evitables.** Si deciden ser transportados por familiares o amigos, **DEBEN AVISAR.**
Deben hacerlo exclusivamente al jefe de PAS, Rescatistas, Largada o Meta. No avisen a Banderilleros, ellos sólo apuntan el camino a seguir. En PAS El Ave, PAS Miramás y Corte del Mallín Grande habrá transporte con salidas horarias hasta **la Oficina de Carrera en el centro de la ciudad, no a la Base del Chapelco Ski Resort.**

➔ CONTACTO

Oficina de carrera: móvil +54 11 64953446

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