



SAN MARTIN DE LOS ANDES

**PATAGONIA
RUN**



**GUÍA DEL
CORREDOR**

70k

2024

Guía do Participante 70k Patagonia Run Mountain Hardwear 2024

➔ Descrição geral de Patagonia Run 2024 - 70k	3
Credenciamento e Entrega de Kits	3
Recepção de Sacola para Posto de Assistência	4
Palestra Técnica	4
Largada - Transporte – Guarda volumes.....	4
Chegada	5
Entrega de Prêmios	5
Elementos Obrigatórios -Recomendações para o equipamento	5
➔ Informação sobre o percurso	6
Altimetria	7
Postos de Assistência	7
Posto de Assistência Total - Posto Colorado	8
Postos de CORTE com Encerramento de Circuito	9
Serviços em postos	9
Marcação do Circuito	10
➔ Protocolo de Abandono	10
➔ Lixo	11
➔ Dicas de Corrida	11
➔ Contato	12

➔ Descrição geral do Patagonia Run 2024 - 70k

Data: Sábado, 6 de abril de 2024

Horário de Largada: 08h30*

Horário máximo de finalização: 08h00 do domingo 7

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. Esta distância já está no rango de Ultra Trail. Nos 70k os participantes encontrarão um terreno semi-técnico e técnico, com uma combinação de diferentes tipos de trilhas, que incluem sendas de montanha com inclinações variáveis compridas e exigentes e terrenos com diversos solos que podem incluir neve nos pontos mais altos, com um **desnível acumulado positivo estimado (D+) em 4290 metros** em seu percorrido de aproximadamente 73,8 km. Fara o cume em dois cerros: C° Colorado (1765 msnm, o ponto mais alto da distância) e o C° Quilanlahue (1650 msnm). Deverão ficar preparados para correr com temperaturas embaixo 0°, por isso não é só um desafio técnico senão de resistência frente ao clima e ao sonho. Além, vão se encontrar com diferentes riachos. O 95% do circuito fica sobre trilhas de montanha. Este vai ser um verdadeiro teste de resistência de carreiras Ultra Trail. O atrativo das paisagens regiões próximas a San Martín de los Andes, no multi cor outono e a exigência da distância, o convertem num evento único em seu tipo.

Categorías

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 anos e mais - Feminina de 60 anos e mais

Classificação ITRA: em breve.

Credenciamento e Entrega de Kits

Horário: os turnos disponíveis serão para os días quinta-feira, 4, e sexta-feira, 14 de abril, entre 09h00 e 21h00, no turno designado.

Escritório de Corrida: Centro de Eventos Le Village - Rua Gral. Roca 816, San Martin de los Andes.

A acreditação vai se realizar 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 ficaram disponíveis on line em seu [perfil de corredor](#) e vai se informar por e-mail e redes sociais oficiais de Patagonia Run durante o mês de março 2024.

► Apresentar se com:

- Comprovante do turno atribuído, 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 a distância 70k onde vai participar - ver certificado modelo [aqui](#)

- ▶ O kit de corrida completo será entregue contendo:
 - **PULSEIRA** com Nº 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 nº de corredor.
 - **CAMISETA** oficial de carreira, será do tamanho escolhido durante a inscrição, não será possível experimentá-la e só poderá trocar-se antes de se retirar do salão de creditações 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 exclusivamente.

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

Não se pode ingressar com acompanhantes.

Recepção de Sacola para Posto de Assistência Total: PAS Colorado

⚠ 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 no mesmo dia do credenciamento, no horário designado, que será alguns minutos após o horário do credenciamento.

Horário: quinta-feira, 4 ou sexta-feira, 5 de abril, no turno designado.

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

▶ *Apresentarse 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 sacolas vai se proporcionar ao participante um **recibo, que será condição obrigatória apresentá-lo**, para depois poder retirá-la, no domingo, dia 7, das 10h00 às 18h00 no **Club Lácar**.

Palestra Técnica 70k

Será on-line e estará disponível no canal Youtube de Patagonia Run e em www.patagoniarun.com no domingo 31 de março.

Largada - Transporte - Guarda-volumes

Horario de Largada: Sábado 6, 08h30*

Local de Largada: Plaza de Armas do Regimiento de Cavalaria de Montanha 4 “Coraceros Gral. Lavalle” (RCM4) – Av. Regimiento de Caballería - Rodovia 62.

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

Transporte até largada 70k

Mais informações serão disponibilizadas proximamente.

Guarda volumes

Serviço gratuito de guarda volumes para corredores:

1. Recepção a partir de uma hora e meia antes da largada no Rancho de Tropas - RCM4
2. Devolução de elementos do guarda volumes mediante a apresentação do **pulseira / dorsal com número de corredor** ou da carteira de identidade em Posto de Corrida. Horário:
Sábado 6, das 11h00 à 09h00 de domingo 7, no **Escritório de Corrida**, Hotel Le Village.
Domingo 7, das 10h00 às 18h00 em **Club Lácar**, Rua Rivadavia Nº599 e Perito Moreno.

Chegada

Local: Av. San Martín e Teniente Coronel Perez- Plaza San Martín, centro da cidade.

Horário de fechamento da linha de chegada: 08h00 de domingo, 7

Ao chegar, o corredor poderá pegar uma bebida quente e/ou fria, retirar sua medalha finisher e será convidado a evacuar o area do corral de chegada, poderá se dirigir à praça San Martin para alongar e relaxar, e pode contar com o espaço necessário.

Entrega de Prêmios 70k

Domingo 7 de abril – 10h00

Local: Plaza San Martín

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 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 70k de Patagonia Run, aclarando especificamente a distância. Deve ter data dentro dos últimos 90 dias anteriores à realização da carreira, assinatura e selo do medico que o fez. Descarregar certificado modelo [aquí](#)
- **Pulseira de corredor.**
- **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).

- **Lanterna de cabeça** ou de mão: 2 lanternas de 200 lúmens ou mais. Quanto mais lúmens, melhor a eficiência para enxergar o percurso com fitas refletivas.

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 12 horas**.

A segunda lanterna pode ser deixada dentro da sacola de corredor enviada para o PAS de Assistência Total.

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.**

Se ainda estiverem no percurso, **a partir das 17h00**, os corredores deverão **usar a lanterna e ligá-la a partir das 18h45** até o final da corrida. Os corredores que estiverem com a lanterna apagada, no modo vermelho ou com intensidade incorreta nos horários estabelecidos para o uso da mesma não serão permitidos a continuar na corrida após as 18h45 e serão demorados no percurso até amanhecer.

- **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 casaci 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, 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). Além disso, deverão levar todo o lixo gerado até o próximo Posto de Assistência.
- Manta de sobrevivência.
- Luvas de primeira pele impermeáveis e respiráveis. É provável que haja temperaturas baixo cero na madrugada.
- Indumentária térmica transpirável. (fleece).
- Casaco Respirável 1ra camada pelas prováveis temperaturas muito baixas
- Casaco corta-vento ou anorak 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). Recomenda-se o uso de calças leggings, devido à previsão de clima frio.
- Tênis com boa tração.
- Polainas baixas para os tênis, a fim de evitar abrolhos, lama e pedras.
- Gola Multifuncional (espécie de cachecol de tecido elástico tubular)
- Protetor solar.
- Boné.

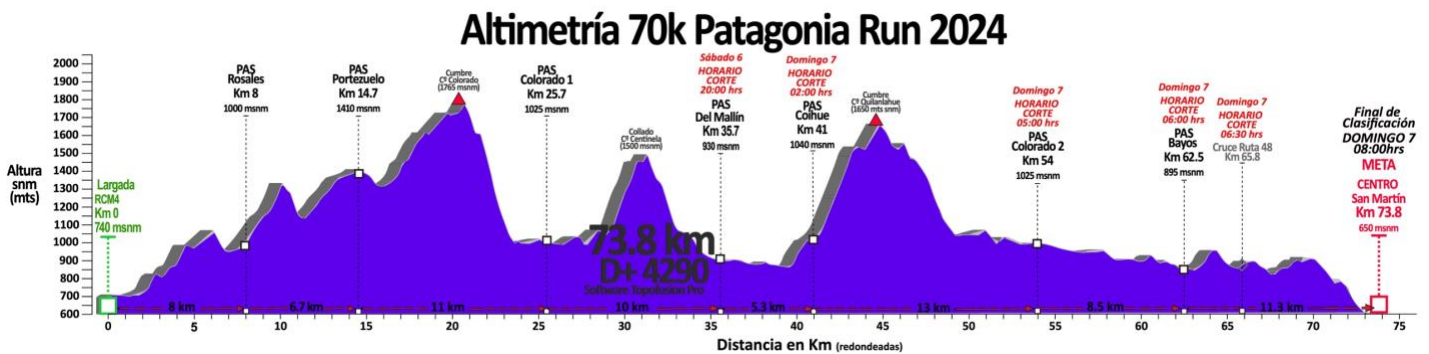
- Óculos: levar em consideração que transitarão por setores de bosques sombrios e também por áreas de pampas abertas e ensolaradas, tendo que adaptar os óculos.
- Caneleiras leves: devido ao trânsito prolongado por trilhas de baixa vegetação este suplemento protege as pernas de lesões.

Nota: Incluir muda 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



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

Posto de Assistência (PAS)

70k		
Postos de Assistência	Distância (*) da Largada em km	Horário de corte
PAS Rosales	8	-
PAS Portezuelo	14,7	-
PAS Colorado 1 (ida)	25,7	-
PAS del Mallín	35,7	20h00 Sáb 6
PAS Coihue	41	02h00 Dom 7
PAS Colorado 2 (volta)	54	05h00 Dom 7
PAS Bayos	62,5	06h00 Dom 7
Meta	75,8	08h00 Dom 7

(*) Distâncias arredondadas.

Posto de Assistência Total - Posto Colorado

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

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.

As sacolas se receberão no **Casino de Suboficiales de Gendarmería Nacional** - Rua Tte. Gral. Roca, na esquina da Rua Rivadavia, o dia: quinta-feira 4 ou sexta-feira 5 com turno previo, adquirido de maneira on-line em seu [perfil de corredor](#) e têm que apresentar a pulseira de corredor que tem um código de barras.

A Organização o vai trasladar no dia da corrida ao Posto de Assistência Total Colorado 1 e 2 (é o mesmo posto).

As sacolas serão fechadas na frente do corredor, com uma identificação do Posto ao que serão enviadas e com o número de corredor. O participante receberá um **recibo, que será de condição obrigatória apresentá-lo, para poder retirá-las no Club Lácar**, Rua Rivadavia N°599, o dia domingo 7, de 10h00 até 18h00.

Todas as sacolas 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 chegue 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. Os traslados serão realizados mediante determinação da organização.

Local	Hora de Corte (*) Horário REGULAMENTAR a partir do qual NÃO pode SAIR um competidor ao próximo PAS
PAS del Mallín	20h00 Sáb 6
PAS Coihue	02h00 Dom 7
PAS Colorado 2 (volta)	05h00 Dom 7
PAS Bayos	06h00 Dom 7
Corte Cruce Ruta 48	06:30h Dom 7 – km 65,8
Meta	08h00 Dom 7

(*) 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
- Banheiros
- Guarda volumes

PAS Rosales

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

PAS Portezuelo

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

PAS Colorado 1 y 2– Puesto de Asistencia Total

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

PAS del Mallín

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

PAS Coihue

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

PAS Bayos

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

Meta

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Frutas | Biscoitos
- Banheiros
- Segurança Médica

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

Marcação de Circuitos

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



→ **Fita 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 require se marcação adicional vão se utilizar fitas brancas com logo e fitas laranjas juntas para sinalizar o sentido da carreira.

→ **Fitas Refletoras Brancas**: Fita refletiva branca (e algumas amarelas) será usada como a principal marcação para a seção noturna (das 18:45 às 08:00). Com a luz frontal, você poderá seguir o percurso até a linha de chegada.

→ **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 Refletivas**: 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 participantes 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 serão realizados para o Escritório de Corrida no centro da cidade mediante a determinação da organização.

➔ Lixo

A competição decorre 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 lixos 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 jogarem 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 são chave. Servem em trilhas de bosque e estepe, fios, ascensos e descensos, C° Colorado, C° Quilanlahue e para evitar aderência de abrojos. Vestimenta segundo o clima: pode fazer muito frio e chuva/neve. Vai molhar o calçado O TEMPO TUDO (também ao sair de algum PAS). Muito forte exposição ao vento é importante em filo Lolog, Cerro Colorado, Cerro Centinela e Cerro Quilanlahue, assim como muito baixas temperaturas (-5°C-10°C) à madrugada em cumes. Prever troca de roupas em PAS Colorado (1y 2) para substituir o molhado.

Ver prognóstico, recomendamos isto link onde vai poder ver o parte climático de cada um dos seguintes PAS (mais confiável desde as 48 horas previas à carreira).

Largada y Meta: <https://www.windguru.cz/735262>

PAS Portezuelo: <https://www.windguru.cz/735254>

Cume C° Colorado: <https://www.windguru.cz/589218>

Cume C° Quilanlahue: <https://www.windguru.cz/589357>

PAS Bayos: <https://www.windguru.cz/589868>

- Hidratação necessária: 600 a 1000 ml (aprox) segundo o peso por hora de carreira. Calculem o necessário segundo distância a cada PAS e Meta. Lembrem que entre PAS Portezuelo e Colorado 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. O água de 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 5600 a 1000 kcal total para os 70k, dependendo do tempo da carreira. 1 barra energética ou gel=200Kcal. Em esta distância é muito 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 o abdômen cheio e hidratar-se até antes da largada é CHAVE.
- Lanterna frontal ou de mão com MUITO BOA iluminação (mínimo 200 lúmenes) e pilhas de reposto É CHAVE. **Lembrem-se de que devem carregar uma lanterna durante todo o percurso**, prevendo baterias com autonomia de 12 horas, independentemente se for dia. **Poderá ser solicitado em qualquer lugar do circuito que mostrem a lanterna que estão carregando.** Se não tiverem uma lanterna funcionando, serão retirados da corrida por questões de segurança! Fiquem atentos aos horários: se estiverem no circuito após as **17:00h, DEVEM usar a lanterna frontal e às 18:45h DEVEM ligá-la.**

- Sinal de telefone variável presente desde a largada até PAS Rosales. Depois pouco. Variável em PAS Colorado. Há sinal variável em cume Cerro Quilanlahue e “Cantera Blanca” até PAS Colorado. Presente desde PAS Bayos até a meta.
- Seguir fitas brancas com logo e dicas de Bandarilheiros. Se há neve em cume Colorado ou Quilanlahue vai se reforçar a sinalização com fitas laranjas. Atenção ao cartaz de desvios segundo distancias. Lembrem que no PAS do Mallín há desvio à esquerda para chegar ao PAS Coihue, não continuar o percorrido de 100Mi/110k. **NÃO ATRAVESSE O RIACHO ALI!** Marcação de todo o circuito com fitas refletivas até a meta. Não cruzar fitas amarelas que curtam trilhas que não devem transitar. Não siga o grupe de pessoas. **LEIAM** Cartazes faz favor!!!
- Se decidir abandonar é CHAVE avisar. Devem fazé-lo somente ao chefe de PAS, resgatistas, largado ou meta. Não avisar aos banderilheiros, eles só marcam o caminho. **É muito importante dar aviso de abandono, caso contrário o participante será presumido perdido e causará inconvenientes evitáveis.** Em PAS Mallín, PAS Colorado y PAS Bayos haverá transporte até Escritório de Carreira com saídas horárias. Se decidem ser transportados por familiares ou amigos DEVEM avisar ao Chefe do PAS ou na META.

➔ Contato

www.patagoniarun.com - info@patagoniarun.com

Escritorio de carreira: móvil +54 11 64953446

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