



SAN MARTIN DE LOS ANDES

**PATAGONIA
RUN**



**GUÍA DEL
CORREDOR**

PR Vertical

2024

Guía do Participante PRVertical Patagonia Run Mountain Hardwear 2024

➔ Descrição geral de Patagonia Run 2024 - PRVertical	3
Credenciamento e Entrega de Kits	3
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.....	6
Posto de CORTE com Encerramento de Circuito.....	6
Serviços em postos	7
Marcação do Circuito	7
➔ Protocolo de Abandono	8
➔ Lixo	8
➔ Dicas de Corrida	8
➔ Contato	9

➔ Descrição geral de Patagonia Run 2024 - PRVertical

Data: Quarta-feira, 3 de abril 2024

Horário de largada: 09h00

Descrição do percurso

Patagonia Run em San Martín de los Andes, Argentina, é um desafio para os corredores de montanha de todos os níveis. Toda a corrida de **PRVertical** será realizada no Cerro Chapelco.

Os corredores encontrarão um circuito semitécnico e técnico **muito exigente**, que vão desde declives moderados em relva a caminhos estreitos de montanha com 30 graus de declive e encostas muito íngremes sem vegetação.

Haverá diferentes tipos de solos com um **desnível acumulado positivo** (D+) estimado em **720 metros** em seu percurso de aproximadamente 3,4 quilômetros.

Eles chegarão ao cume em o Filo de Chapelco de 1950 mts acima do nível do mar.

Este será um verdadeiro teste de resistência ANAERÓBICA para corridas de Trail devido à exigência de inclinações.

É uma prova ideal para quem tem mais apetite para subidas íngremes e corridas de curta distância e extrema intensidade.

O atrativo das incríveis paisagens do Cerro Chapelco o converte num evento único em sua classe.

Categorias

Masculina - Feminina

Credenciamento e Entrega de Kits

Horário: os turnos disponíveis serão para o dia **Terça-feira 2** de abril, entre 09h00 e 22h00, no turno designado.

Escritório de Corrida Centro de Eventos Le Village (rua Gral. Roca 816) - San Martin de los Andes.

A acreditação vai se realizar organizada por datas individuais, cada participante tem que marcar uma data para poder ingressar à acreditacao. Essas datas estarão disponíveis on-line no [perfil de corredor](#) e vai se informar por e-mail e redes sociais oficiais de Patagonia Run durante o mês de março 2024.

Se você estiver registrado na PRVertical e em outra distância, com a data PRVertical você será creditado em ambas as distâncias.

▶ 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 precesso de inscrição.
- **Certificado de Apto Médico** expedido dentro dos 90 días anteriores à data e donde fique que você participará de uma corrida de modalidade vertical. Ver certificado modelo [aquí](#).

- **MENORES DE 18 ANOS:** Poderão participar nesta corrida as pessoas com 14 anos completados ao 3 de abril de 2024. Devem se acreditar acompanhados por mãe, pai ou tutor quem também deve apresentar seu documento de identidade e uma Xerox do mesmo, e, se no documento do menor não fica o nome dos pais, tem que apresentar partida de nascimento ou documento onde fique a figura de tutor, quem deve assinar na acreditação a Autorização e Aceitação de Responsabilidades do participante. Casa não puder se apresentar à acreditação acompanhado por pai / mãe / tutor, solicitar a info@patagoniarun.com uma copia da Autorização para trazê-la assinada ante Notário.

► Se fará entrega do **Kit completo de carreira** que contem:

- **PULSEIRA** com Nº de corredor e código de barras: esta pulseira deve se colocar no momento e será **condição necessária** tê-la para ingresar ao corral de LARGADA.
- **DORSAL** com o **número** de corredor e Chip, é de uso obrigatorio durante toda a carreira.
- **CAMISETA** oficial de carreira, será do 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. Os kits não serão entregues no dia da corrida.

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

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

Palestra Técnica

A palestra técnica 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: Quarta-feira, 3 de abril as 09h00*

Local de Largada: Base do Chapelco Ski Resort.

Transporte até a largada PRVertical

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 Quarta-feira, no mesmo local de recepção, até às 18h30 na base do Chapelco Ski Resort.

Chegada

Quarta-feira 3. Haverá um corte em Antulauquen, plataforma 1600, a partir de 1 hora e meia do início, 10h30.

Local: Cume - Filo Chapelco, onde receberão sua medalha de finisher.

Aí termina a corrida, então você terá que caminhar 300 metros planos até o meio de elevação "Silla del Mallín", quando descer dessa meio, caminhe 400 mts morro abaixo para pegar a Telecabina localizada em Antulauquen para descer até a base.

Ao chegar na base do Chapelco Ski Resort, o corredor poderá pegar uma bebida quente e/ou fria.

Entrega de Prêmios PRVertical

Quarta-feira 3 – 11h00

Local: base do Chapelco Ski Resort.

Prêmio de melhor tempo na categoria Masculino e Feminino.

Elementos Obrigatórios

- **Comprovante do Turno atribuído para Acreditação**, ficará disponível na web o sistema para solicitar a data em meados de março 2024.
- **Exame Médico**. Onde conste: Nome, sobrenome e DNI do corredor e um texto que inclua que ele se encontra apto médica e fisicamente para participar em Patagonia Run, e donde fique que você participará de uma corrida de modalidade vertical. Deve ter data, assinatura e selo do médico que o fez.
Vai se aceitar certificados datados dentro dos últimos 90 dias anteriores à realização da carreira.
Descarregar certificado modelo [aqui](#) .
- **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).
- **Caramanhola, garafa de agua ou mochila hidrante**.
- **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 nos pontos de abastecimento.
- **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 recomendamos o seguinte:

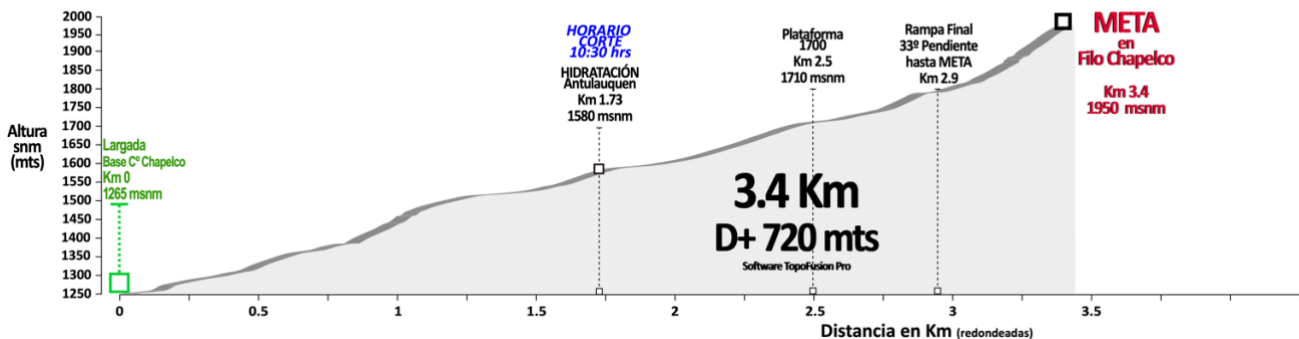
- Pochete com bolso para garrafa de água ou camelbak, ou mochila com kit de hidratação.
- Cantil, garrafa ou mochila hidrante.
- Luvas finas.
- Indumentária térmica transpirável (fleece).
- Quebra-vento resistente à água.
- Calças leggings (esportivas). Há setores do circuito com abrolhos e, por esse motivo as calças, preferentemente, devem possuir alto conteúdo de lycra (escorregadia).
- Tênis com boa tração.
- Polainas baixas para os tênis, a fim de evitar abrolhos, lama e pedras.
- Protetor solar.
- Boné.
- Óculos.
- Dois Bastões /Bengalas.

➔ Informação sobre o percurso

Não daremos informações exatas sobre o percurso, ele estará perfeitamente marcado 72 horas antes do evento.

Altimetria

Altimetria Vertical Patagonia Run 2024



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

Posto de CORTE com Encerramento de Circuito

Haverá 1 posto de corte com encerramento do circuito. O horário de corte foi estabelecido com margens folgadas para que os competidores possam completar o percurso. No entanto, o participante que chegue a este posto após o horário definido como limite pela organização, não poderá seguir participando por razões estritas de Segurança. 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.

Local	Hora de Corte (*)
Estação de Hidratação Antulauquen Cota 1.600 mts	10h30

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

Serviços em Postos

 Opções de alimentos sem GLUTEN FREE estarão disponíveis nos PAS.

Largada

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

Estação de Hidratação Antulauquen

- Bebidas frias
- Snacks | Frutas

Base do Cerro

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

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

Marcação de Circuitos

O circuito será claramente identificados em toda sua extensão para que os competidores possam correr sem riscos de extravios.

Há 3 tipos de marcas, umas para o trajeto do circuito (fitas brancas com logotipo Patagonia Run) e outras para os setores onde é preciso ter precaução ou não avançar.

Então, existem estas classes de marcas:



- **Fita Branca com logotipo PatagoniaRun**: Fita principal que marca todos os percursos. Os competidores deverão orientar-se somente por estas fitas para saber que estão na trilha ou setor da corrida. No bosque, as fitas serão colocadas nas árvores, arbustos e canas. Em encostas sem vegetação, elas serão colocadas nas canas. Os corredores devem seguir as marcas. Se em algum trecho não é possível ver as fitas brancas, os competidores deverão voltar até o último ponto onde avistaram uma fita. As marcas serão colocadas com uma distância suficiente de modo que os competidores, com só olhar, possam identificar o itinerário sem se perder.
- **Fita Amarela**: As trilhas ou caminhos que estão proibidos transitar serão fechados unicamente com fitas amarelas. Os atletas não deverão cruzar nenhum setor com fita amarela.
- **Fita Laranja**: Se por neve ou falta de contraste require se marcação adicional vão se utilizar fitas brancas com logo e fitas laranjas juntas para sinalar o sentido da carreira.
- **Flechas**: vão indicar a direção a seguir, podem ser: vertical, diagonal u horizontal:



- Em os cruzamentos críticos haverá **bandeirinhas** sinalizando o caminho certo.

Recomendamos aos competidores olhar constantemente à sua frente à procura das fitas de identificação. Haverá abundante marcação, mas é importante não ingressar inadvertidamente em trilhas não sinalizadas nem em atalhos e seguir as instruções dos bandeirinhas a fim de evitar extravios. **É importante observar a marcação e a indicação dos PAS. Não tomar como referência o corredor à sua frente.**

➔ Protocolo de Abandono

Em caso de abandono, o competidor tem a **obrigação intransferível de avisar à organização.**

É muito importante dar aviso de abandono, caso contrário o participante será presumido perdido e causará inconvenientes evitáveis. O aviso só será recepcionado pelo chefe de cada um dos Postos, seja no Posto de Corte, na Largada ou Meta. Os bandeirinhas ou pessoal fora desses lugares, não registrarão o aviso de abandono. Os traslados para a Base do Chapelco Ski Resort serão realizados mediante determinação da organização.

➔ Lixo

A competição ocorre dentro do Cerro Chapelco. 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 e a 100 e 300m da saída para a trilha. Seremos inflexíveis com as pessoas que joguem lixo nos circuitos por meio da desqualificação. Ter uma corrida limpa depende de todos nós.

➔ Dicas de Corrida

- Terreno: Largada desde a base de Chapelco (1.265 msnm) seguindo de maneira direta ascenso pronunciado por embaixo de linha de Telecabina até chegar a Plataforma 1.600 (Km 1,7 a 1.580 msnm). Lá encontrarão o único Posto de Hidratação. Última hora de saída desse posto 10h30. Desde lá subida direta ao Filo passando por Plataforma 1.700 (km 2,5) e depois rampa muito íngreme (33° de pendente) desde Km 2,9 até a meta no Filo (1.959 msnm) a 3,4 km da largada.
- Bastões /Bengalas: o uso de dois bastões é altamente recomendado para escalada, mas é opcional.
- Calçado com ótimo “grip”. Polainas não são primordiais, mas servem para trilhas de bosque e estepe. Molharão o calçado. Vestimenta de acordo com o clima: pode fazer muito frio + chuvas. Ver prognóstico, recomendamos este link onde vai poder ver o parte climático (mais confiável desde as 48 hs previas à carreira).

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

- Hidratação necessária: 600 a 1000 ml (aprox.), variável de acordo com o peso por hora de corrida. Ou seja, conforme a sede é mais confiável. Calcule o que for necessário de acordo com o tempo estimado de cada um na corrida. É chave beber líquidos com sales.
- Gasto calórico: de acordo ao peso aproximado entre 1000 a 2100 kcal totais para os 3,3 km vertical. Uma barrinha energética ou gel=200 kcal. É importante incorporar alimentos, principalmente a partir dos 45 min. de corrida e a cada 45 min. até o final. Os alimentos mais úteis são principalmente aqueles que

possuem hidratos de carbono (barras, géis ou outros). Escolham os alimentos (barras, etc.) que já tenham experimentado. Treinem a hidratação e a alimentação, não façam a prova durante a corrida.

- Alimentar-se 2 horas prévias à largada e hidratar-se até antes da corrida.
- Sinal de telefone celular presente em boa parte do percurso.
- Seguir as fitas brancas com o logotipo e indicações das flechas, cartazes e dos bandeirinhas. Não cruzem as fitas amarelas que cortam trilhas que não devem ser transitadas. Não sigam ao “montão”.
- Se decidirem abandonar a corrida é PRIMORDIAL avisar. Deve ser feito somente ao chefe de PAS, equipe de resgate, na Largada ou na Meta. Não avisem aos bandeirinhas, eles somente sinalizam o caminho.

➔ Contato

www.patagoniarun.com - info@patagoniarun.com

Escritório de carreira: móvil +54 11 64953446

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