



15
AÑOS

PATAGONIA
RUN 2025
SAN MARTIN DE LOS ANDES

GUÍA DEL CORREDOR

100Mi



SPARTAN TRAIL



Guía del Participante de 100Mi Patagonia Run 2025

➔ Descripción general de Patagonia Run – 100Mi	3
Acreditación y Entrega de Kits	3
Recepción de Bolsa para Puestos de Asistencia Total 	4
Charla Técnica	4
Largada - Transporte a Largada  - Guardarropa	5
Meta	5
Entrega de Premios	5
Elementos Obligatorios - Recomendaciones para el equipamiento	5
➔ Información del Recorrido	7
Altimetría 	7
Puestos de Asistencia  - Punto de Asistencia Externa 	7
Puesto de Asistencia Total 	9
Puestos de corte con cierre del circuito	10
Servicios en los PAS	10
Marcación del Circuito.....	10
➔ Protocolo de Abandono	11
➔ Carrera limpia – Basura	12
➔ Tips de Carrera	12
➔ Contacto	13



**PATAGONIA
RUN 2025**
SAN MARTIN DE LOS ANDES

15
AÑOS

100Mi

➔ DESCRIPCIÓN GENERAL DE PATAGONIA RUN – 100Mi

Fecha: viernes 11, sábado 12 y domingo 13 de abril de 2025

Horario de Largada: viernes 11 - 14:30h - Base del Chapelco Ski Resort

Horario Tope de Finalización: 08:00h del domingo 13

Descripción del recorrido de 100Mi

Patagonia Run en San Martín de los Andes, Argentina, es un gran desafío para los corredores de montaña del más alto nivel. En las 100 millas Los corredores van a encontrar un terreno semi-técnico y técnico con una combinación de diversos tipos de senderos, que incluyen sendas de montaña con pendientes variables largas y exigentes y terrenos de distintos suelos que puede incluir nieve en los puntos más altos, con un **desnivel acumulado positivo estimado de 9230 metros** en su recorrido de aproximadamente 162,6 kilómetros. Harán cumbre en 3 cerros: Cº Teta (1950 msnm), Cº Colorado (1765 msnm) y el Cº Quilanhue (1650 msnm). Deberán estar preparados para correr de noche durante muchas horas e incluso parte del segundo día podrá ser durante la noche, con temperaturas bajo 0°C, lo cual no sólo es un desafío técnico sino de gran resistencia frente al sueño, el clima y la distancia ultra. Además, se encontrarán con múltiples cruces de arroyos e incluso parte del trazado es por un sector del lago Lacar. El 90% del circuito transcurre sobre sendas de montaña. Éste va a ser "EL TEST" de resistencia de carreras Ultra Trail, junto al atractivo de los paisajes inolvidables de las zonas aledañas a San Martín de los Andes en el multicolor otoño y por la enorme exigencia de este trazado, se convierte en un evento único en su tipo.

Categorías

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 años y más - Femenina de 60 años y más

Clasificación ITRA:



Acreditación y Entrega de Kits

Horario: Los turnos disponibles serán para los días: jueves 10 de abril, entre las 09:00h y las 22:00h, y el viernes 11 entre las 09:00 y las 12:00h en el turno asignado.

Lugar: Oficina de Carrera - Centro de eventos hotel Le Village - Gral. Roca 816, SMA.

La Acreditación es exclusivamente personal y 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 en tu [perfil de corredor](#) y se informará cuando estarán disponibles a través de mail y redes sociales oficiales de Patagonia Run a fines del mes de marzo 2025.

► *Presentarse con:*

- Comprobante del turno asignado, puede ser exhibido desde el celular.
- D.N.I. o pasaporte, el utilizado en el proceso de inscripción.



**PATAGONIA
RUN 2025**
SAN MARTIN DE LOS ANDES

15
AÑOS

100Mi

- Certificado de Apto Médico* con fecha de emisión en 2025, firma y sello del médico que lo extendió y donde conste la distancia 100Mi (160 km) en la que participará – ver certificado modelo [aquí](#).

***No se aceptarán aptos médicos fechados en 2024 ni que sólo indiquen que la persona goza de buena salud o que está apto para realizar deporte en general o carrera de calle, tampoco se aceptará si no aclara la distancia de carrera que pertenece a Patagonia Run 2025. Sugerimos usar el Certificado Modelo que se descarga arriba *.**

- ▶ 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.
 - **BOLSAS** para los 3 PAS, con el n° de corredor.
 - **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.

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.

Recepción de Bolsa para Puestos de Asistencia Total

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

Horario: días jueves 10 y viernes 11, en el turno asignado.

Lugar: Pabellón B del Club Lácar – Rivadavia 599.

▶ *Presentarse con:*

- Turno asignado para la recepción de Bolsa de Corredor. Mostrar el comprobante desde el celular.
- Bolsas a entregar, **peso máximo 3 kilos por bolsa**, con excepción de la bolsa 100Mi que va al PAS Colorado la cual podrá pesar hasta 5 kgs.

IMPORTANTE: Al entregar las bolsas se proporcionará al participante un **recibo, que será condición obligatoria presentarlo**, para luego poder retirarlas, en el mismo lugar que se entregaron, en el **Club Lácar el domingo 13**, en el horario **de 09:30 a 18:00h**.



**PATAGONIA
RUN 2025**
SAN MARTIN DE LOS ANDES

15
AÑOS

100Mi

Charla Técnica 100Mi

Será on-line y estará disponible en canal YouTube de Patagonia Run y en www.patagoniarun.com el domingo 6 de abril.

Largada – Guardarropa

Horario de Largada: viernes 11 – 14:30h*.

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 100Mi

Horario: 13:00h

Salida desde el PAS Traslados, sito en calle Belgrano esquina Perito Moreno, a la vuelta de Le Village.

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

GUARDARROPA

Servicio sin cargo de guardarropas para corredores:

1. Recepción a partir de una hora antes de la largada, junto al ARCO de largada.
2. Devolución de elementos del guardarropa, contra la presentación de la **pulsera/ dorsal del corredor** o del **DNI del corredor**, en:
Oficina de carrera, Le Village, desde las 18:00h del viernes 11 hasta las 09:00h del día domingo 13.
Club Lacar, el domingo 13 entre las 09:30 y las 18:00hs.

Meta

Lugar: Av. San Martín y Teniente Coronel Pérez- Plaza San Martín, centro de la ciudad.

Cierre de Meta: 08:00h del domingo 13

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; podrá dirigirse a la plaza San Martín para elongar y relajar, y poder contar con el espacio necesario.

Entrega de Premios 100Mi

Domingo 13 de abril, 11:00h.

Plaza San Martín

Premiación

- Trofeos para los 3 primeros de la clasificación 100Mi General Masculina y Femenina.
- Medallones para los 3 primeros de cada Categoría por Edad 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 fines de marzo 2025.



- **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 las 100Mi de Patagonia Run, aclarando expresamente la distancia 100Mi. Debe tener fecha en 2025, firma y sello del médico que lo extendió. Descargar certificado modelo [aquí](#).
- **Pulsera de corredor.**
- **Número de corredor** siempre visible de frente durante toda la carrera. Hay puestos de Control en lugares distantes que recaban información de los corredores y DEBEN ver el número perfectamente.
- **Silbato** de emergencia o náutico (no de cotillón).
- **Luz Frontal o de mano: 2 linternas** obligatorias de 200 lúmenes o superior. Cuanto más Lúmenes mejor la eficiencia para ver el recorrido con cintas reflectivas.

SERÁ OBLIGATORIO QUE CADA CORREDOR PORTE CONSIGO A LO LARGO DE TODO EL RECORRIDO POR LO MENOS UNA LINTERNA FRONTAL O DE MANO QUE FUNCIONE PERFECTAMENTE, sin importar si es de día, garantizando así su seguridad y preparación ante cualquier eventualidad, por lo que es importante **prever baterías con autonomía para 35 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. **Seremos inflexibles con la iluminación por ser un elemento de seguridad crítico.**

Los participantes de las 100Mi **deberán tener colocada 1 linterna en la largada** para chequeo previo al inicio de la carrera, largada. La segunda linterna la pueden dejar dentro de la bolsa de asistencia que envían a algún PAS de Asistencia Total.

Luego de la largada deberán tener la **linterna colocada a partir de las 17:00h** (ya sea del día viernes o del sábado), **encendida a partir de las 18:45h y mantenerla así hasta las 08:00h**.

Los corredores que lleven la linterna apagada o en modo rojo, o sin la intensidad correcta en los horarios establecidos del uso de la misma, serán demorados en el circuito hasta que amanezca o no se les permitirá seguir en carrera luego de las 18:45h.

Las linternas son de uso Personal. Cada corredor debe llevar su propia linterna. No está permitido compartir una linterna entre dos o más corredores.

- **Manta de supervivencia.**
- Caramañola, botella de **agua** o mochila hidrante con 1500 cm³ como mínimo.
- **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, ni en Largada y ni Meta. 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 o pantalón de abrigo. Campera rompevientos. Micropolar o campera de abrigo. Guantes. Gorro de polar o similar.

Esto será confirmado durante la charla técnica y/o el día anterior a la largada de la carrera.

Recomendaciones del tipo de equipamiento

Dependerá del estado del clima, en principio nuestra recomendación es la siguiente:



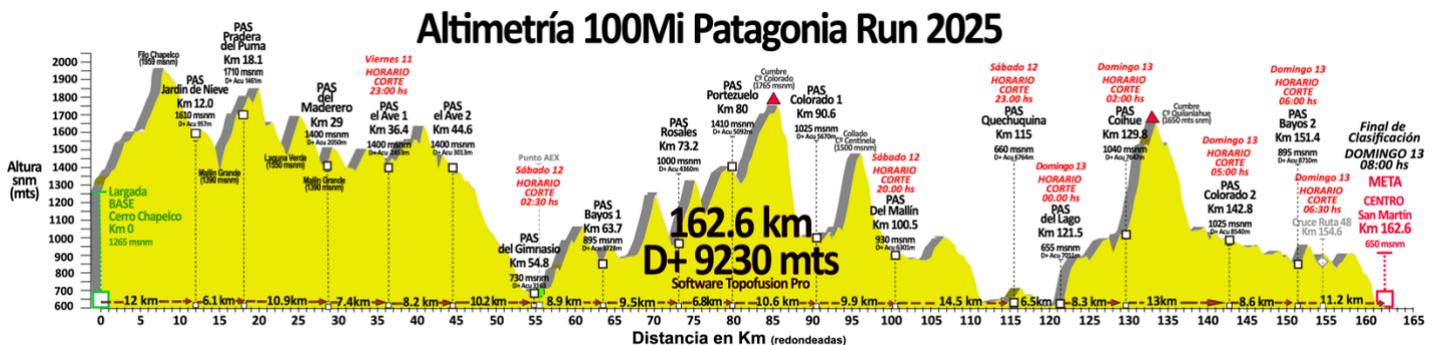
- Riñonera con bolsillo para botella de agua o porta caramañola o mochila con pack de hidratación. Es conveniente que tanto la mochila como la riñonera no sean muy gruesos, ya que deberán atravesar algunos lugares estrechos (ej. Alambrados). Además, deben llevar toda la basura que generen hasta el próximo Puesto de Asistencia.
- Guantes de primera capa impermeables y respirables. Es probable que haya temperaturas bajo cero en la madrugada.
- Indumentaria térmica transpirable.
- Campera Respirable por las temperaturas muy bajas probables.
- Rompevientos resistente al agua.
- Calzas largas. Hay sectores del circuito con abrojos, por lo cual las calzas preferentemente deberán ser con alto contenido de lycra (resbaladiza). Se recomienda calzas largas, debido a que generalmente el clima es frío.
- Zapatillas con buena tracción.
- Polainas bajas para zapatillas, a fin de evitar abrojos, barro y piedras.
- Cuello Multifunción (especie de bufanda de tela elástica tubular).
- Protector solar.
- Gorro y/o gorra.
- Anteojos: tener en cuenta que transitarán por sectores de bosques sombríos y también habrá zonas de pampas abiertas y soleadas por lo que deberán adecuar las lentes.
- Canilleras livianas: dado el tránsito prolongado por sendas con vegetación baja este implemento protege las piernas de lesiones.

Nota: Tengan recambio suficiente para 3 puestos de Ropa Seca.

➔ INFORMACIÓN DEL RECORRIDO

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

Altimetría





Puestos de Asistencia (PAS)

(*) Distancias redondeadas.

100Mi			
Puestos Asistencia	Distancia (*) desde Largada en km	D+ Acumulada mts	Horario de corte
PAS Jardín de Nieve	12	957	-
PAS Pradera del Puma	18,1	1461	-
PAS del Maderero	29	1997	-
PAS El Ave 1	36,4	2453	23:00 del viernes 11
PAS El Ave 2	44,6	3013	-
PAS del Gimnasio	54,8	3163	02:30 del sábado 12
Punto AEX (punto de Asistencia Externa)	54,8	3163	02:30 del sábado 12
PAS Bayos 1 (ida)	63,7	3728	-
PAS Rosales	73,2	4360	-
PAS Portezuelo	80	5092	-
PAS Colorado 1 (ida)	90,6	5670	-
PAS del Mallín	100,5	6301	20:00 del sábado 12
PAS Quechuquina	115	6764	23:00 del sábado 12
PAS del Lago	121,5	7011	00:00 del domingo 13
PAS Cohiue	129,8	7647	02:00 del domingo 13
PAS Colorado 2 (vuelta)	142,8	8540	05:00 del domingo 13
PAS Bayos 2 (vuelta)	151,4	8710	06:00 del domingo 13
Corte Ruta 48 – No es un PAS	154,6		06:30 del domingo 13
Meta	162,6	9230	08:00 del domingo 13

PUNTO de ASISTENCIA EXTERNA - Exclusivo 100Mi

ASISTENCIA EXTERNA PERMITIDA

- Los participantes de 100Mi pueden recibir asistencia externa en **un solo punto del Circuito**.
- Cada corredor podrá contar con **una (1) sola persona como asistente** externo, que deberá ser mayor de 16 años.
- La persona que brindará asistencia deberá:
 - ✓ Acreditarse junto al corredor en el turno correspondiente.
 -  Firmar este reglamento.
 -  Recibir una identificación que le permitirá el acceso exclusivo al Punto AEx.



📍 UBICACIÓN DEL PUNTO AEX →



- El Punto de Asistencia Externa (AEx) estará ubicado dentro del Gimnasio Municipal Javier Carriqueo.
- Compartirá el espacio físico con el PAS del Gimnasio, pero estará claramente separado y marcado.
- Se encuentra en el Km 54,8 del circuito.

📦 LOGÍSTICA DEL PUNTO AEX

La asistencia externa a un corredor es independiente y autónoma de la organización de la carrera.

- ✘ La organización no proporcionará productos ni equipamiento. No habrá bebidas ni alimentos. El espacio estará calefaccionado y contará con gradas, mesas, sillas y baños.
- 🍷 El asistente puede traer lo que considere necesario para asistir al corredor, incluyendo:
 - Silla y mesa plegable
 - Medicación, elementos de curación
 - Alimentos, bebidas
 - etc.
- 🕒 No hay restricción de tiempo de permanencia, excepto el horario de corte o barrera horaria.

IMPLEMENTACIÓN DE LA ASISTENCIA EXTERNA DURANTE LA CARRERA

📋🏃 PROCEDIMIENTO PARA LOS CORREDORES

1. El corredor **deberá ingresar primero** al sector del **PAS del Gimnasio**.
2. Luego, podrá:
 - Dirigirse al sector del **Punto AEx**, si lo desea y tiene asistente.
 - O, retirarse del gimnasio por la puerta trasera para continuar su carrera, si fuera el caso que no cuenta con asistente, o no necesita asistencia externa.
3. En la puerta de salida trasera del gimnasio será cronometrado.

📋🤝 REGLAS PARA LOS ASISTENTES

🚗 Estacionamiento

- Los asistentes deberán estacionar en los laterales de la cancha aledaña.
- ✘ No deben obstruir la calle del hospital ni los sectores de ingreso o salida del PAS del Gimnasio y del Punto AEx.

🏠 Ingreso al Punto AEx

- 📄 El acceso es únicamente para el asistente acreditado (sin acompañantes) quien deberá presentar su credencial otorgada durante la acreditación.
- ✘ **No se permite el ingreso de niños, ni mascotas.**
- Podrá ingresar al gimnasio a partir de las 19:00 hs y esperar a su corredor sin interferir con otros asistentes o corredores.



- ⊖ Está **PROHIBIDO INGRESAR** al sector **PAS del Gimnasio**, que es **EXCLUSIVO** para **CORREDORES**. Sólo podrán circular por el sector claramente señalado para Asistencia Externa.

Salida del Punto AEx

- Una vez que su corredor haya salido para continuar la competencia, el asistente deberá retirarse con todas sus pertenencias por la misma puerta por donde ingresó.
- Este proceso no deberá exceder los 20 minutos para garantizar la fluidez del Punto AEx.

Horarios e información adicional

- Durante la acreditación, se entregará un código QR que dirigirá a una página web donde se brindará la siguiente información:
 - ✓ Números de corredor
 - ✓ Horarios de salida del PAS El Ave 2 (puesto anterior al Punto AEx)
 - ✓ Horario estimado de arribo al Punto AEx (entre **40 y 60 minutos** desde PAS Ave 2)

Importante:

-  La asistencia externa es independiente y autónoma de la organización.
-  Horario de corte del Punto AEx y Pas del Gimnasio: 02:30 am del sábado 12.
-  **NO ESTÁ PERMITIDA LA ASISTENCIA EXTERNA EN NINGÚN OTRO PUNTO DEL CIRCUITO.**
-  Este reglamento debe ser seguido estrictamente para garantizar una experiencia fluida y ordenada durante la competencia.

Puestos de Asistencia Total

- **PAS del Gimnasio**
- **PAS Colorado** (1 y 2 es el mismo)
- **PAS Quechuquina**

En caso de necesitarlo, los participantes podrán optar por dejar su equipamiento dentro de las bolsas provistas en el kit:

bolsa **Azul**= PAS **del Gimnasio**
bolsa **Roja**= PAS **Colorado** (1 y 2 es el mismo)
bolsa **Amarilla**= PAS **Quechuquina**

Los corredores pueden dejar solamente una bolsa por puesto de Asistencia Total. El peso de la bolsa a ser trasladada por la Organización no podrá superar los 3 kilos, con excepción de la bolsa de 100Mi que va al PAS Colorado la cual podrá pesar hasta 5 kgs. Las bolsas serán pesadas al momento de la recepción. Las bolsas de equipamiento no serán refrigeradas. La Organización no es responsable por la pérdida de bolsas.

Las bolsas se recibirán en el Pabellon B del Club Lácar - Rivadavia 599, el día jueves 10 y viernes 11 en el horario del **turno** adquirido de forma on line desde el [perfil de corredor](#).



La Organización las trasladará el día de la carrera a los Puestos de Asistencia Total del Gimnasio, Colorado y Quechuquina.

Las bolsas serán cerradas delante del corredor y **pesadas al recibirlas** para comprobar que no excede el peso máximo, se identifican por color según al PAS al que irán y contarán con el número de corredor.

Al participante se le entregará un **recibo, que será condición obligatoria presentarlo**, para poder retirarla en el mismo lugar donde la entregaron, **Club Lácar**, calle Rivadavia N°599, el día **domingo 13**, de **09:30h a 18:00h**.

* Todas las bolsas no retiradas, serán trasladadas el día lunes 14 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

Habrán 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 de los puestos de control, serán trasladados en vehículos de la organización hasta la Oficina de Carrera en el centro de la ciudad. 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 1	23:00h del viernes 11
PAS del Gimnasio	02:30h del sábado 12
Punto AEX	02:30h del sábado 12
PAS del Mallín	20:00h del sábado 12
PAS Quechuquina	23:00h del sábado 12
PAS del Lago	00:00h del domingo 13
PAS Coihue	02:00h del domingo 13
PAS Colorado 2 (vuelta)	05:00h del domingo 13
PAS Bayos	06:00h del domingo 13
Corte Cruce Ruta 48 - Km 154,6 – No es un PAS	06:30h del domingo 13
Meta	08:00h del domingo 13

(*) Se refiere a la hora Reloj, NO a las horas de carrera.

Servicios en los PAS



Próximamente más información.

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:

- **Cinta 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 o estacas de metal/plástico. 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 solo 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 (de 18:45 a 08:00h), se empleará cintas reflectivas blancas (y algunas amarillas). Con la luz frontal podrán seguir el trayecto. Para esta distancia estarán colocadas desde km 20 hasta la Meta. Desde las 18:45 hasta las 08:00h la principal marca para la carrera son las cintas reflectivas.
- **Flechas y Carteles Reflectivos**: indicarán la dirección a seguir, podrán estar en forma 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 y reflectivos. 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. Si deciden ser transportados por familiares o amigos, DEBEN AVISAR.

El aviso sólo lo recibirá 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.

Si un corredor decide abandonar o no supera la barrera horaria establecida en los PAS, deberá entregar el chip al encargado de la Organización por motivos técnicos y organizativos.

Los traslados se realizarán hasta la oficina de carrera, en el centro de la ciudad, cuando lo designe la Organización.

➔ CARRERA LIMPIA – BASURA

La competencia transcurre dentro del Parque Nacional Lanín y entornos naturales de gran belleza. Sin duda que el marco paisajístico donde se desarrolla es un factor clave al que debemos gran parte del éxito. Conservar este paisaje es tarea de todos, los que vivimos aquí y de quienes nos visitan.

Por este motivo, está **prohibido arrojar residuos** durante la carrera. Habrá contenedores de residuos dentro de los Puestos de Asistencia y a 100 y 300mts de la salida al sendero. Seremos inflexibles con quienes arrojen basura en los circuitos mediante la descalificación. Que tengamos una carrera limpia depende de todos nosotros.

➔ TIPS DE CARRERA

- Terreno: *Próximamente detalle del nuevo recorrido.*
- Calzado con MUY buen grip. Polainas son claves, sirven en sendas de bosque y estepa, filos, ascenso y descenso de Chapelco, Cº Colorado, Cº Quilanlahue y para evitar adherencia de abrojos. Vestimenta según clima: puede hacer mucho frío y lluvias/nieve. Se mojarán calzado TODO el tiempo (incluso al salir de algún PAS). Muy fuerte exposición al viento en Cerro Chapelco, Cº Colorado, Cº Centinela, costa lago Lacar y Cº Quilanlahue, así como muy bajas temperaturas (-5 a -10 °C) durante la madrugada en los lugares antes mencionados. Prevean cambio de ropa en PAS del Gimnasio, PAS Colorado y PAS Quechuquina 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: <https://www.windguru.cz/735237>

Cumbre Cº Chapelco: <https://www.windguru.cz/735240>

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

Cumbre Cº Colorado: <https://www.windguru.cz/589218>

PAS del Lago: <https://www.windguru.cz/735259>

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

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



- Hidratación necesaria: 600 a 1200 ml (aprox) *según peso por hora* de carrera. Lo ideal es adecuar la hidratación a la sed. Calculen lo necesario según distancia a PAS y Meta. Recuerden que entre PAS del Portezuelo y Colorado hay 10,6 km y luego de PAS Del Mallín a PAS Quechuquina hay 14,5 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 propia que lleven.
- Gasto calórico: según peso: ¡aprox. 12000 a 20000kcal para los 160k!!! 1 barrita energética o gel=200Kcal. En esta distancia es CLAVE incorporar alimentos para evitar agotamiento, en especial a partir de los 45 min de carrera y cada 45 min aprox. En los PAS hay abundante, pero es conveniente incorporar energía entre PAS. **Los alimentos deben ser, fundamentalmente, hidratos de carbono** (barras, geles u otros). Elijan los alimentos (barras, etc.) que ya han probado. Entrenen la hidratación y alimentación, no experimenten en carrera. **Durante el recorrido no podrán reponer todo lo necesario, por lo cual es muy importante planificar la alimentación.**
- Alimentarse 2 horas previo a largada e hidratarse hasta antes de la largada es CLAVE.
- **Linternas frontales o de mano con MUY BUENA ILUMINACIÓN (mínimo 200 lúmenes) y pilas de repuesto SON FUNDAMENTALES.** Recuerden que deberán **portar consigo una linterna a lo largo de todo el recorrido** previendo baterías con autonomía para 35 horas, sin importar si es de día. **Para los que tarden 41 horas, tendrán 13 horas de Luz diurna y 28 de oscuridad!!!** Hay cintas reflectivas en todo el recorrido (de ida y de vuelta). **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 un elemento de Seguridad!** Atentos a estos horarios: largar con **linterna colocada; en circuito, a partir de las 17:00h DEBEN colocarse la luz frontal, a las 18:45h DEBEN prenderla y mantenerla así hasta las 8:00hs.** Esto es reglamentario, aunque se vea bien.
- Señal de teléfono celular variable presente desde largada hasta PAS Rosales. Luego poco. Variable en PAS Colorado. Hay señal variable en sector de Cº Quililahue. Presente desde PAS Bayos hasta la Meta.
- Sigán Cintas Blancas con Logo e indicaciones de Banderilleros. Si hay nieve en Cº Chapelco, Cº Colorado y Cº Quililahue se refuerza la señalización con cintas naranjas. Retorno completo con cintas reflectivas hasta Meta. No crucen cintas amarillas que cortan sendas que no deben transitar. No sigan al “malón”. 3 km después del PAS del Mallin deben doblar a la derecha por huella vehicular. No deben seguir el circuito de 70k que dobla a la izquierda y pasa por tranquera de alambre. Habrá cartel señalando la dirección que deben seguir. A los 500 mts cruzarán un arroyo importante con agua hasta las rodillas, **CRUCEN EL ARROYO y SIGAN EL CIRCUITO. Deben seguir mismo circuito de los 110k hacia PAS Quechuquina. Habrá abundante cartelería, LEANLA** por favor.
- Es fundamental escuchar la charla técnica el domingo 6 de abril, 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** pues, de lo contrario el participante se **presumirá extraviado** y generará inconvenientes evitables. Deben hacerlo exclusivamente al Jefe de PAS, Rescatistas, Largada o Meta. No avisen a Banderilleros el abandono, ellos sólo indican el camino a seguir. En todos los PAS habrá transporte hasta Oficina de Carrera con salidas horarias. **Si deciden ser transportados por familiares o amigos, DEBEN AVISAR** al Jefe del PAS, en la META o en Oficina de Carrera.



**PATAGONIA
RUN 2025**
SAN MARTIN DE LOS ANDES

15
AÑOS

100Mi

➔ CONTACTO

www.patagoniarun.com - info@patagoniarun.com

Oficina de carrera: móvil +54 11 64953446

Oficina en San Martín de los Andes: fijo +54 2972 420 949